

## **Depresja u nastolatków. Rozpoznawanie symptomów i właściwie reagowanie**

Depresja to w dzisiejszych czasach poważna i niestety coraz częstsza choroba. Dotyczy wszystkich bez względu na płeć, status, wykształcenie, czy wiek. Depresja dotyka także nastolatków. Często rodzicom ciężko zrozumieć, co dzieje się z ich dziećmi, czy stan, w którym się znajdują to chwilowy spadek nastroju, kaprys, niepowodzenia, czy to może już epizod depresji. Trudno jest rozpoznać i zaakceptować objawy depresji zarówno dla nastolatków, jak i ich opiekunów. Wciąż w wielu domach panuje trend, by nie okazywać swoich prawdziwych emocji, by nie mówić o tym, co czujemy. Szczególnie trudno jest przyznać się do emocji nieprzyjemnych, nad którymi zdarza nam się nie mieć kontroli. Niekiedy często nastolatki podejmują ogromny wysiłek, by spełnić stawiane im przez innych oczekiwania, chcą mieć najlepsze oceny w szkole, odnosić sukcesy w zajęciach pozalekcyjnych, perfekcyjnie wyglądać. Dążą do pewnego rodzaju perfekcji, nie dają sobie szansy na popełnienie błędu, nadmiernie przeżywają nawet najmniejsze porażki i niepowodzenia.

Pamiętać należy, że **depresja wpływa na całokształt funkcjonowania młodej osoby**. To nie tylko **obniżony nastrój**, to także **brak sił i motywacji do działania**, często nawet do wykonywania najprostszych czynności, jak na przykład wstanie z łóżka. To także trudności w funkcjonowaniu poznawczym, takie jak **osłabiona koncentracja uwagi, słabsza pamięć, wolniejsze procesy myślenia, kojarzenia**. Depresja sprawia, że nastolatki wycofują się z dotychczas podejmowanych aktywności, zaniedbują hobby, pasje, izolują się od rówieśników. W wielu przypadkach dochodzi wtedy także do samookaleczeń, czy prób samobójczych.

Warto, by rodzice i inne osoby z otoczenia były świadome, że osoba z depresją nie jest w stanie kontrolować swojego nastroju i innych występujących objawów. Ona sama czuje niemoc lub bezradność. Dziecko nie ma złych intencji, nie robi rodzicom na złość, nie chce sprawiać przykrości, pomimo że może prezentować labilność emocjonalną, rozdrażnienie, czy nawet agresję. Depresja to choroba, dlatego wymaga wsparcia i leczenia.

Wielu rodziców uważa, że depresja nie może dotyczyć ich dziecka, dlatego często nieświadomie, bagatelizują i minimalizują

objawy u swoich pociech. Rodzice mogą w takiej sytuacji przeżywać szereg lęków i trudności. Może pojawić się poczucie winy, mogą zadrećzać się, że gdzieś popełnili błąd, czegoś nie dopilnowali, coś zaniedbali. Może pojawić się także lęk przez reakcją otoczenia – sąsiadów, rodziny, czy innych osób. Boją się stygmatyzacji i oceny.

**Depresja to choroba całej rodziny.** Każdy z członków rodziny odczuwa jej konsekwencje. Bardzo ważna jest postawa, jaką w tej sytuacji opiekunowie przyjmą. Najoptymalniej jest, jeśli rodzice postarają się zaakceptować chorobę dziecka. Ważne jest zrozumienie, że choroba ogranicza, wpływa na zmiany rutyny, wymaga przeorganizowania codzienności, ale należy próbować funkcjonować normalnie. Nastolatki czują się nie rozumiane, gdy rodzice negują ich objawy choroby, zachowania pociech tłumaczą lenistwem. Trudno im także wtedy, gdy rodzic pozornie akceptuje chorobę, sugerując mobilizację i szybkie wyzdrowienie. Ważne jest także, by rodzice nie byli też zbyt nadopiekuńczy względem dziecka, nie wyręczali go w każdej najprostszej czynności, gdyż taka postawa utrudnia zdrowienie i generuje lęk przez codzienny funkcjonowaniem.

Ważne jest, by **traktować emocje nastolatków poważnie**, starać się sparafrazować to, co do nas mówią (powtórzyć, to co powiedziały swoimi słowami), zapewnić, że staramy się zrozumieć co czują. Rodzice powinni pamiętać o stawianiu realnych wymagań i oczekiwań, w miarę możliwości wspierać dotychczasową aktywność dziecka, uczestniczyć z nim w różnych zadaniach, jeśli o to poprosi.

**W przypadku podejrzenia, że nastolatek może chorować na depresję, konieczna jest konsultacja psychologiczna i w zależności od potrzeb konsultacja psychiatryczna.** Psycholog podejmie indywidualną terapię z nastolatkiem oraz wesprze w tym procesie rodziców. Natomiast psychiatra, jeśli uzna to za konieczne, może wprowadzić leczenie farmakologiczne dziecka. Czasami zdarzają się takie sytuacje, że konflikt między rodzicami i nastolatkiem jest bardzo poważny do tego stopnia, że oddziaływania trzeba uzupełnić **terapią rodzinną**, w czasie której wszyscy mieszkający razem członkowie rodziny spotykają się na sesjach i wspólnie pracują nad poprawą ich komunikacji oraz relacji.

## **PAMIĘTAJ**

**Nastolatki podobnie jak dorośli mają prawo do odczuwania smutku, czy straty. To naturalne, że reagują różnymi emocjami na sytuacje czy zdarzenia, których doświadczają. Stan taki nie musi zawsze oznaczać, że chorują na depresję. W przypadku wątpliwości zawsze jednak warto skonsultować się ze specjalistą.**

### **Bibliografia:**

Ambroziak, K., Kołakowski, A. i Siwek, K. (2018). *Depresja nastolatków. Jak ją rozpoznać zrozumieć i pokonać*. Sopot, GWP

Gromnicka, D. (2012). *Depresja. Jak pomóc sobie i bliskim*. Warszawa, Samosedno.

**oprac. psycholog Adriana Rosocha**