

DEPRESJA WŚRÓD NASTOLATKÓW



Opracowanie:
mgr Anna Źądło
Pedagog szkolny

DEPRESJA – to poważne zaburzenie nastroju, często uniemożliwiające prawidłowe funkcjonowanie. Stan ten cechuje się głównie pogorszeniem nastroju, zmniejszeniem energii i aktywności oraz zainteresowań.

Depresja rozwija się powoli. Trudno dostrzec jej sygnały, czasem trudno odróżnić ją od chwilowego spadku formy.



DEPRESJA? JAK TO SIĘ ZACZYNA?



https://www.youtube.com/watch?v=91DZEHHd2pk&feature=emb_title (proszę kliknąć na link)

PRZYCZYNY DEPRESJI:

1. Biologiczne - czyli uwarunkowanych genetycznie (stwierdzono, że częściej chorują dzieci, których krewni także chorowali na depresję) lub nieprawidłowe działania neuroprzekaźników w mózgu czy zaburzenia regulacji hormonalnej w organizmie.

2. Psychologiczne - które potocznie nazywa się cechami charakteru, tj. niska samoocena, brak poczucia bezpieczeństwa, nieumiejętność radzenia sobie ze stresującymi sytuacjami.

3. Środowiskowe - trudna sytuacja rodzinna (choroby, konflikty, uzależnienia, przemoc, problemy materialne, rozwód), traumatyczne wydarzenia (śmierć członka rodziny, przemoc w szkole), nadmierne obarczanie stresem lub odpowiedzialnością, odrzucenie przez grupę rówieśniczą, zawody miłosne, niepowodzenia w nauce lub innych dziedzinach aktywności.

JAK ROZPOZNAĆ EPIZOD DEPRESYJNY?

Według klasyfikacji ICD-10, aby stwierdzić występowanie epizodu depresyjnego, muszą występować przez co najmniej dwa tygodnie najmniej dwa z trzech poniższych objawów:

- obniżenie nastroju,
- utrata zainteresowań i anhedonia,
- mniejsza energia lub wytrzymałość na zmęczenie,

oraz dwa lub więcej objawów takich jak:

- trudności w skupieniu uwagi,
- obniżenie samooceny,
- odczuwanie winy, czucie się bezwartościowym,
- pesymistyczne postrzeganie przyszłych wydarzeń,
- myśli bądź zachowania suicydalne lub zachowania autoagresywne,
- problemy ze snem,
- zmniejszenie apetytu.

OBJAWY DEPRESJI

Powszechnie mówi się o zniechęceniu, apatii, marazmie. Jednak najczęściej depresja u młodych ludzi objawia się wzmożonym buntem, który jest mylony z buntem okresu dorastania. To sposób nastolatka na zakomunikowanie społeczeństwu, że dzieje się coś niedobrego.



OBJAWY DEPRESJI:

Oprócz wyżej wymienionych objawów, depresja może objawiać się również poprzez:

- bunt,
- agresja, złość,
- drażliwość, wybuchowość, impulsywność,
- częste skargi na dolegliwości fizyczne (ból brzucha, głowy, mięśni),
- obniżenie nastroju, smutek,
- utrata zainteresowań i zdolności do cieszenia się,
- osłabienie koncentracji i uwagi,
- niska samoocena i mała wiara w siebie,
poczucie winy i małej wartości,
- wycofanie społeczne (unikanie kontaktów z rówieśnikami, rodzinnymi,
opuszczanie zajęć w szkole itp.).

Obecnie wiadomo już, że zarówno dzieci spokojne, wycofane, jak i drażliwe, kierowane do specjalistów w związku ze „złym zachowaniem”, mogą cierpieć z powodu depresji.

U jednych i drugich mogą wystąpić zaburzenia, których następstwem są liczne negatywne skutki:

- pogorszenie przystosowania społecznego,
 - trudności w nauce szkolnej,
- niekiedy zwiększone ryzyko samobójstwa,
- zwiększone ryzyko depresji w przyszłości.

JAK RODZIC MOŻE ROZPOZNAĆ DEPRESJĘ U SWOJEGO DZIECKA



https://www.youtube.com/watch?v=UdfkzY8E9vg&feature=emb_title (proszę kliknąć na link).

NASTOLATEK W OKRESIE ADOLESCENCJI

Większości z nas młodość jawi się jako najpiękniejszy okres w życiu. Trzeba jednak pamiętać, że nie wszystko jest wtedy kolorowe i jasne. Kryzys tożsamości, burza hormonalna, gwałtowne i zmienne emocje, konflikty z rodzicami i poszukiwanie własnej drogi to niełatwe sprawy dla młodego człowieka. Dlatego niezwykle ważne jest, aby posiadał on miejsce, w którym spotka się z pełną akceptacją



NASTOLATKOWIE – FUNKCJONOWANIE EMOCJNALNE

□ wczesna faza dorastania: 12–16 lat:

- labilność emocjonalna, wahania nastroju,
- poczucie osamotnienia i niezrozumienia,
- nadmierne i silne reakcje emocjonalne wywołane są najczęściej: ograniczaniem swobód i wolności, rozbieżnością pomiędzy ideałami a rzeczywistością, nieradzeniem sobie z napięciem i obciążeniami,

□ późna faza dorastania 16–20 lat: stabilizacja emocjonalna.

CZEGO POTRZEBUJE NASTOLATEK?

- zrozumienia
 - ciepła
 - akceptacji
 - życzliwości
- wyrażania szacunku
 - miłości...

KAŻDY:

- chce się wyróżniać w swoim otoczeniu,
- chce być tym jedynym,
- zauważonym i docenionym przez innych.



RZECZYWISTOŚĆ NASTOLATKA

- zbyt wiele obowiązków,
- nadmiar pracy,
- nieumiejętność zarządzania własnym czasem,
- brak asertywności,
- brak dobrych relacji z rówieśnikami oraz
 - wykluczenie społeczne,
- brak motywacji do pobudzania,
- brak możliwości odkrywania swoich talentów,
- brak pewności siebie,
- skrywanie uczuć,
- poczucia samotności, które przeradza się w stan przewlekły,
- brak chęci do pracy i realizacji dotychczasowych celów,
- a wreszcie poczucie izolacji wobec innych oraz niechęć do życia.

RZECZYWISTOŚĆ NASTOLATKA

- W okresie dorastania bezpieczny krąg środowiska rodzinnego przestaje być już wystarczający i pojawia się pragnienie wyjścia w otaczający świat.
- Dochodzi do konfrontacji wcześniejszych wyobrażeń z rzeczywistością;
- Następuje zmiana nastawienia wobec samego siebie i w większości przypadków do powstania mniej korzystnego obrazu siebie, co w konsekwencji może być przyczyną obniżenia nastroju.
- Pojawia się potrzeba przynależności do grupy (paczki).



JAK WSPIERAĆ DZIECKO W OKRESIE ADOLESCENCJI I ZAPOBIEGAĆ EPIZODOM DEPRESYJNYM

- ❖ Gdy dziecko mówi - uważnie je słuchaj.
- ❖ Pozwól dziecku być przekonanym, że jesteś nim całkowicie zainteresowany.
- ❖ Pytaj. Zdobądź jak najwięcej informacji, zanim zaczniesz prezentować swoje stanowisko. Dopytuj. Bądź pewien, że rozumiesz.
- ❖ Wskazuj na zrozumienie. Używaj słów: „rozumiem”, „tak”.
- ❖ Staraj się myśleć tak, jak dziecko. Postaw się w jego sytuacji.
- ❖ Nie sądz, że wiesz, co dziecko powie, zanim tego nie powie. Jeśli mu przerwiesz, możesz nigdy nie dowiedzieć się, co chciało powiedzieć.

AKTYWNIIE SŁUCHAJ 😊

1. **Motywacja do słuchania** - chcesz słuchać, co Twoje dziecko ma Ci do powiedzenia;
2. **Cierpliwość** - nie przerywasz nawet bardzo długiej wypowiedzi;
3. **Obiektywizm** - szanujesz sposób myślenia Twojego dziecka, nawet jeżeli myślisz inaczej;
4. **Wnikliwość** - starasz się zrozumieć najważniejszy sens wypowiedzi;
5. **Dokładność** - oddzielasz usłyszane informacje od własnych interpretacji;
6. **Wrażliwość** - zwracasz uwagę na reakcje emocjonalne dziecka;
7. **Wsparcie** - okazujesz dziecku swoje zainteresowanie i aprobatę

GDZIE SZUKAĆ POMOCY:

1. ITAKA – antydepresyjny telefon zaufania tel. 22 654 40 41

czynny od poniedziałku do piątku od 17.00 -20.00

2. Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w miejscu uczęszczania dziecka do szkoły.

3. Telefon zaufania – dla osób które znalazły się w trudnej sytuacji i potrzebują natychmiastowego interwencyjnego wsparcia.

Telefon Zaufania

tel. (22) 621 35 37

4. www.forumprzeciwdepresji.pl