

Depresja nastolatka

STUDIUM
PRZYPADKU

Kompendium wiedzy dla rodziców



Daria Jęczmińska

psychologiaddziecka.org

Daria Jęczmińska

Depresja nastolatka. Kompendium wiedzy dla rodziców.



Daria Jęczmińska – psycholog, dziennikarz. Absolwentka Uniwersytetu Marii Curie Skłodowskiej w Lublinie na kierunkach psychologia oraz dziennikarstwo i komunikacja społeczna. Pracowała w magazynie psychologicznym „Charaktery”. Współpracuje z Wydziałem Pedagogiki i Psychologii

Uniwersytetu Jana Kochanowskiego w Kielcach i innymi instytucjami edukacyjnymi, gdzie prowadzi zajęcia z kompetencji miękkich, psychologii rodziny, psychologii wychowawczej oraz psychologii emocji.

Redakcja i opracowanie graficzne

Paweł Dymek

ISBN 978-83-960403-1-2

Wydanie pierwsze

Warszawa 2021

Copyright © psychologiadziecka.org, 2021

Wszelkie prawa zastrzeżone. Kopiowanie, przetwarzanie oraz rozpowszechnianie jakiegokolwiek części tej publikacji bez zgody wydawcy jest zabronione.

psychologiadziecka.org

Dementorzy to jedne z najbardziej obrzydliwych stworzeń, jakie żyją na ziemi. Lubują się w najciemniejszych, najbardziej plugawych miejscach, rozkoszują się rozkładem i rozpaczą, wysysają spokój, nadzieję i szczęście z powietrza wokół siebie. Nawet mugole wyczuwają ich obecność, chociaż ich nie widzą. Wystarczy zbliżyć się do dementora, a ginie nasze dobre samopoczucie, giną wszelkie szczęśliwe wspomnienia. Dementor to pasożyt, który gdyby tylko mógł, wyssałby z ciebie wszystko, co dobre, pozostawiając coś, co byłoby podobne do niego. Pozostawiłby w tobie jedynie najgorsze wspomnienia z całego życia.

J.K. Rowling, *Harry Potter i więzień Azkabanu*

Jest leniwa, drażliwa, arogancka, przestała się uczyć i cokolwiek robić w domu. Tak rodzice opisali swoją szesnastoletnią córkę Zosię na pierwszej wizycie u psychologa. Zgłosili się do niego zmartwieni jej coraz gorszymi ocenami. Dziewczyna była dotychczas wzorową uczennicą, chętnie angażowała się w swoje hobby - grała na gitarze i każdą wolną chwilę spędzała z przyjaciółmi. Jednak od pewnego czasu ma coraz większe trudności z nauką, stała się marudna, łatwo wpada w złość, zrezygnowała z gry na gitarze i potrafi



przespać niemal cały dzień. Rodzice przyszli do psychologa z prośbą, by ten popracował z nastolatką nad brakiem motywacji. Gdy usłyszeli diagnozę – depresja – poczuli strach i bezradność.

Nie jest łatwo przyjąć do wiadomości, że dziecko zмага się z depresją. Pojawia się pytanie dlaczego dotyka to mojej córki czy mojego syna. Depresja jest chorobą, a nie fanaberią młodego człowieka i może spotkać każdego, bez względu na płeć, wiek, wykształcenie, status materialny czy społeczny. Obecnie depresja jest drugim (po chorobach naczyń wieńcowych) najczęściej pojawiającym się problem zdrowotnym na świecie. Jak wynika z badań „*Childhood and adolescent depression*”, prowadzonych przez Borisa Birmahera i jego współpracowników, w danym momencie od 3 do 5 procent nastolatków cierpi na depresję, a 20 procent z nich do 18 roku życia doświadczy przynajmniej jednego jej epizodu. **„Skoro obecnie około 5 procent nastolatków cierpi na depresję to można przyjąć, że w każdej trzydziestoosobowej klasie uczy się jedna lub dwie osoby z chorobowo obniżonym nastojem”** - zaznaczają w swojej książce „Depresja nastolatka” Konrad Ambroziak, Artur Kołakowski i Klaudia Siwek.

Według danych Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) w latach 1990–2013 liczba osób cierpiących z powodu depresji i/lub zaburzeń lękowych wzrosła blisko o 50 procent, z 416 milionów do 615 milionów. Oznacza to, że niemal co dziesiąty człowiek zmaga się z depresją lub lękiem. Statystyki te dotyczą jedynie przypadków zdiagnozowanych. Według szacunków WHO nawet co piąty mieszkaniec naszej planety może cierpieć z powodu depresji lub zaburzeń lękowych.

Jak wynika z badań EZOP (Epidemiologia Zaburzeń Psychiatrycznych i Dostępność Psychiatrycznej Opieki Zdrowotnej) – pierwszego w Polsce badania stanu psychicznego Polaków – z powodu zaburzeń nastroju cierpi 3,5 procent Polaków, czyli około miliona. Depresja dotyka od 800 do 900 tysięcy osób, co oznacza, że jest ona jedną z najczęstszych chorób w naszym kraju. Badanie EZOP, w których uczestniczyło 10 tysięcy losowo wybranych osób, pokazało też, że objawy depresji stwierdzono u 20–30 procent populacji w wieku 18–64 lata – i choć nie są one nasilone na tyle, by móc stwierdzić chorobę, to jednak obniżają jakość życia. Jak pokazują te badania depresja częściej dotyka mieszkańców dużych miast. Częściej chorują też kobiety. Mężczyźni rzadziej

zapadają na depresję, ale za to znacznie częściej próbują popełnić samobójstwo (na 7 samobójców przypada 1 samobójczyni).

Czym jest depresja?

Gdy tata Zosi wracał zmęczony i przygnębiony po pracy skarżył się, że dopadła go depresja. Jej mama od czasu do czasu żartowała, że ma depresję, bo nie mieściła się w swoje ulubione dzinsy. Podczas wywiadówki rodzice uczestniczyli w pogadance o nastoletniej depresji. Słyszeli też o depresji w telewizji i czytali o niej w Internecie. Nie zdawali sobie jednak sprawy z tego, że jest to tak niebezpieczna i podstępna choroba.

Każdy z nas doświadcza wahań nastroju. Zupełnie normalną reakcją na stres czy problemy życiowe jest smutek czy przygnębienie. Potocznie te stany emocjonalne często określamy mianem depresji. **Jednak depresja, to nie gorsze samopoczucie czy melancholia, ale poważna choroba, która**

wymaga leczenia. Nastolatek dotknięty depresją bardzo cierpi, źle funkcjonuje w szkole, ma trudności w relacjach społecznych i rodzinnych, nie radzi sobie z obowiązkami domowymi. Jest to stan równie poważny jak każda inna choroba. Choroba, która może zakończyć się śmiercią. Jak wynika z policyjnych statystyk tylko w 2018 roku w Polsce osoby niepełnoletnie podjęły 746 prób samobójczych, z tego 92 ze skutkiem śmiertelnym. Dużą część tych prób podejmują nastolatki walczące z depresją. Otoczenie młodego człowieka bagatelizuje depresję i traktuje ją z przymrużeniem oka. Objawy depresji nie są widoczne jak gips na złamanej ręce czy 40 stopni gorączki przy zapaleniu płuc. Często rodzice czy nauczyciele mówią do nastolatka by wziął się w garść, zaczął ćwiczyć, lepiej się odżywiać, a od razu na pewno poczuje się lepiej.

*„Ważne jest **zrozumienie i zaakceptowanie**, że wasze nastoletnie dziecko ma depresję. Aby móc skutecznie je wspierać, musicie uwierzyć, że ono naprawdę jest chore. Czy nakrzyczelibyście na kogoś, kto ma zapalenie płuc (...), żeby w końcu wziął się w garść, poszedł do szkoły, poprawił stopnie, a po południu posprzątał bałagan w swoim pokoju?”*

– pytają autorzy książki „Depresja nastolatków”. Nieleczona depresja wiąże się z ryzykiem próby samobójczej, ale to też niebezpieczeństwo popadnięcia w nałogi, trudności w budowaniu relacji z innymi, gorsze wyniki w nauce i większe

ryzyko utrzymywania się zaburzeń depresyjnych w dorosłości.

Jeśli chcesz pomóc wyjść swojemu dziecku z depresji po prostu uwierz, że ono naprawdę jest chore.

Diagnoza depresji i konieczność korzystania z pomocy psychologa wciąż jest bardzo stygmatyzująca. Ciągłe słyszymy, że ktoś „ma depresję” w tym potocznym znaczeniu, ale jednocześnie prawdziwa depresja nie jest czymś, o czym ludzie często i otwarcie rozmawiają.

„Rodzice dzieci dotkniętych depresją zauważają, że jest ona wciąż tematem tabu, przez co wielu młodych ludzi oraz ich rodziców i krewnych może mieć poczucie dużego osamotnienia i bycia pozostawionym samemu z problemem, bez zrozumienia ze strony dalszej rodziny, przyjaciół, a czasem także szkoły i szerszej społeczności.”

- zaznaczają Monika Parkinson i Shirley Reynolds autorki książki „Depresja u nastolatka”.

Rodzice Zosi także poczuli się osamotnieni, gdy usłyszeli diagnozę depresji u swojej córki. Do wizyty u psychologa zachęciła ich wychowawczyni Zosi, którą niepokoili pogarszające się oceny dziewczyny. O tym, że wybierają się do psychologa nie powiedzieli nikomu. Byli dość sceptycznie nastawieni do tego pomysłu.

Przekonały ich słowa Zosi, że może to jednak „nie jest głupi pomysł”, bo kilka jej koleżanek taką wizytę ma już za sobą i czuje się po nich dużo lepiej. Długo też nie rozmawiali o depresji ze swoimi młodszymi dziećmi i dalszą rodziną. Czuli się winni, że Zosia ma depresję i uważali, że są niewydolni jako rodzice. Wciąż zastanawiali się co powiedzą ich najbliżsi i przyjaciele, gdy dowiedzą, się że Zosia choruje na depresję. Gdy psycholog zaproponował spotkania w grupie wsparcia dla rodziców dzieci z depresją, wahali się kilka tygodni. Dopiero, gdy psycholog polecił im literaturę i wyjaśnił jak dużym zagrożeniem dla życia i zdrowia ich dziecka jest depresja, przełamali się. Byli zaskoczeni, że tak dużo osób mierzy się z problemem depresji swojego dziecka. Rozmowy z innymi rodzicami i psychologiem uświadomiły im, że choroba psychiczna i korzystanie z pomocy psychologa czy psychiatry to żaden wstyd. Ich zachowanie pomogło też Zosi, która widziała z jakim zaangażowaniem jej rodzice próbują zrozumieć co jej dolega. Zosia nie miała oporów przed wizytą. Wśród jej przyjaciółek kilka korzysta z pomocy psychologa systematycznie.



Choć wciąż rośnie świadomość, że warto zajmować się na bieżąco zdrowiem psychicznym, by zapobiec ewentualnym kryzysom w przyszłości to wielu rodziców i nastolatków odczuwa

olbrzymi lęk przed wizytą u psychologa czy psychiatry. Pamiętaj, że **korzystanie z takiej pomocy to żaden wstyd, żaden przejaw słabości. Większość problemów ze zdrowiem psychicznym może być skutecznie rozwiązana – dzięki psychoterapii, farmakoterapii czy oboma metodami jednocześnie.**

Życie każdego człowieka, także nastolatka, pełne jest różnych trudności i problemów. Czasem natłok kłopotów i obowiązków sprawia, że tracimy kontrolę nad życiem i pogarsza się nasze samopoczucie. W takiej sytuacji nie można się poddawać, trzeba walczyć. Coraz częściej z pomocy psychologa, psychiatry, czy psychoterapeuty korzystają nie tylko osoby, które zmagają się z ciężkimi zaburzeniami, ale także ci, którzy chcą poprawić jakość swojego życia, przepracować kryzysy, tworzyć bardziej satysfakcjonujące relacje czy lepiej wykorzystywać swój potencjał. Starania o lepsze jutro warto rozpocząć, umawiając się na wizytę u specjalisty. W Polsce z takiej pomocy korzysta 600-700 tysięcy osób (niespełna 2 procent społeczeństwa). Nadal jesteśmy w tyle jeśli chodzi o kraje Europy Zachodniej czy Stany Zjednoczone, gdzie odsetek ten wynosi około 7 proc.

Depresja to powszechna choroba. Tak samo dotyka znanych i nieznanych, gwiazdy i „zwykłych ludzi”. Adele, Angelina Jolie, Kanye West, Kasia Kowalska, Justyna Kowalczyk, Johnny Depp, Jim Carrey, Cara Delevigne, Demi Lovato, Lili Reinhart, Katy Perry, Lady Gaga to osoby, które pojawiają się na pierwszych stronach gazet, a które otwarcie mówią o swoich zmaganiach z

depresją. Dzięki temu, że otrzymali pomoc na czas, wciąż mogą się rozwijać, sięgać po nagrody i czerpać z życia pełnymi garściami. Depresja nie musi przekreślać szans na sukces i szczęśliwe życie pod warunkiem, że nie zbagatelizujemy jej objawów i zachęcimy nastolatka by podjąć terapię najszybciej jak to możliwe.

Przyczyny depresji

Gdy rodzice Zosi usłyszeli od psychologa, że ich córka zmagana się z depresją zaczęli zastanawiać się skąd bierze się depresja i dlaczego dotknęła właśnie ich córkę. W ich rodzinie nikt nie chorował na depresję, ani na inne zaburzenia psychiczne. Sami starali się okazywać Zosi i jej rodzeństwu dużo wsparcia i opieki. Co prawda, od pewnego czasu mieli trudności finansowe w związku ze zmianą pracy przez tatę Zosi, ale starali się nie obciążać tym problemem dzieci. Może nie spędzali wspólnie z dziećmi tyle czasu ile chcieli, ale praca zawodowa, codzienne obowiązki, zajmowały dużo czasu i energii.

Tak jak w przypadku większości chorób psychicznych nie ma jednego czynnika, który odpowiada za zachorowanie na

depresję. Depresja może być w pewnym stopniu dziedziczna. Czynnikiem ryzyka może być silny stres spowodowany problemami w szkole np. przemocą ze strony rówieśników, ale także zaniedbanie ze strony rodziców, maltretowanie, wykorzystywanie seksualne, braki poczucia bezpieczeństwa czy nadmierna dyscyplina. Depresję u nastolatka często poprzedzają też konflikty w rodzinie, rozwód rodziców, przewlekła choroba jakiegoś członka bliskiej rodziny, rozstanie z ukochaną osobą czy strata bliskiego przyjaciela.

Czym różni się depresja u nastolatków i dorosłych?

Objawy depresji u nastolatków zasadniczo niewiele różnią się od depresji osób dorosłych. U nastolatków częściej niż u dorosłych obserwuje się drażliwość, niewyjaśnione dolegliwości fizyczne, wrażliwość na krytykę i wycofanie się tylko z niektórych znajomości. Nastolatek z depresją może być zrzędlivy, wrogi, łatwo ulegać frustracji, mieć skłonność do wybuchów złości. Może także skarżyć się na dolegliwości fizyczne, takie jak bóle głowy lub brzucha. Jeśli dokładne badanie lekarskie nie wykaże przyczyny medycznej, bóle te mogą wskazywać na depresję.

Nastolatki z reguły są bardzo wrażliwe na krytykę. Jeszcze bardziej nasila się to w depresji. Najczęstszym objawem jest poczucie bezwartościowości, olbrzymia podatność na krytykę, odrzucenie i porażkę. Jest to szczególnie problem w przypadku

dzieci, których rodzice są bardzo wymagający, np. w kwestii osiągnięć szkolnych.

Nastolatki, podobnie jak dorośli wycofują się z relacji z innymi ludźmi, ale nie ze wszystkimi. Podczas gdy dorośli w depresji mają tendencję do całkowitego izolowania się od ludzi, osoby młodsze zazwyczaj utrzymują przynajmniej kilka przyjaciół. Co nie zmienia faktu, że nastolatki z depresją mogą w mniejszym stopniu, niż wcześniej nawiązywać kontakty towarzyskie, odsuwać się od rodziców lub zacząć przebywać w innym towarzystwie.

Życie na polu minowym

Zosia zawsze miała mnóstwo pomysłów na nowe aktywności, chętnie angażowała się w wolontariat i uwielbiała lekcje gry na gitarze. Ciężko też było ją zatrzymać w domu, dużo czasu spędzała ze swoimi znajomymi. Nie miała też trudności w nauce. Gdy zaczęła smutna snuć się po domu, unikać znajomych, przynosić coraz gorsze oceny i zrezygnowała z dodatkowych aktywności, jej zachowanie zaniepokoiło rodziców. Myśleli dziewczyna ma problemy z motywacją i po prostu jest leniwa. A jej pyskówki i płaczliwość przypisali typowym dla nastolatki zmianom hormonalnym.

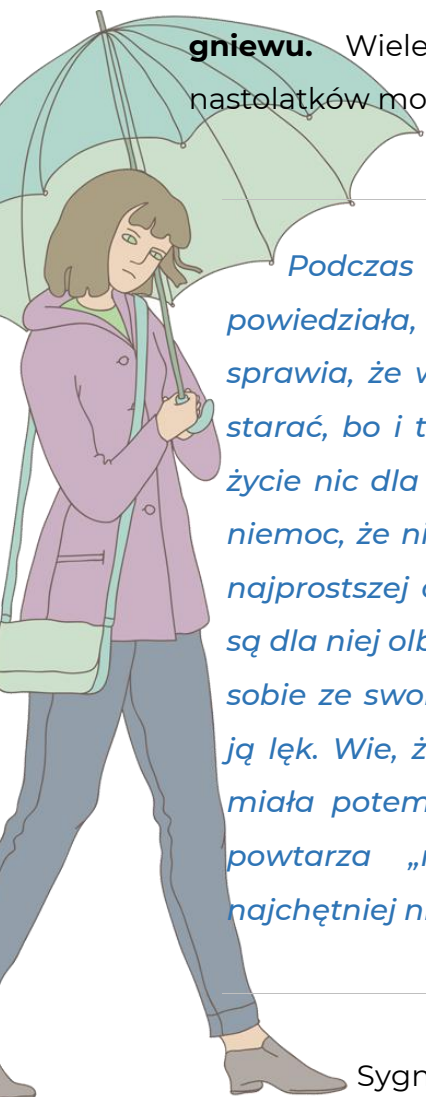


Objawy depresji często mylone są z zachowaniami typowymi dla okresu nastoletniego. Bycie nastolatkiem, nie jest prostym zadaniem. Wspaniałą metaforą życia nastolatka posługują się w książce „Depresja nastolatka” Konrad Ambroziak, Artur Kołakowski i Klaudia Siwek. Autorzy porównują życie młodego człowieka do próby przejścia przez pole minowe, gdzie wszystko jest niebezpieczne, straszne, nowe i nie wiadomo komu można zaufać.

Proces dojrzewania ma ogromny wpływ na nastrój. Zmianom fizycznym często towarzyszy kryzys tożsamości. Nastolatka zaczynają nurtować pytania: kim jestem? dokąd zmierzam? czego chcę? co lubię? co jest dla mnie ważne? w co wierzę? czy jestem jeszcze dzieckiem? czy już dorosłym? W tym samym czasie budzi się seksualność, młody człowiek osadza się w swojej tożsamości płciowej. Uczucie zagubienia towarzyszy każdej dorastającej osobie. Nie zmniejszają go media społecznościowe, które często wypaczają młodemu człowiekowi obraz rzeczywistości, przekazują nienaturalne kanony, tego co jest piękne, dobre i mądre.

O ile w okresie nastoletnim można się spodziewać sporadycznego pogorszenia nastroju lub różnych wybryków, o tyle depresja jest czymś zupełnie innym. Negatywne skutki depresji u nastolatków wykraczają daleko poza obniżony nastrój. **Depresja może zniszczyć istotę osobowości nastolatka, powodując przytłaczające poczucie smutku, rozpacz lub**

gniewu. Wiele buntowniczych zachowań czy postaw u nastolatków może być oznakami depresji.



Podczas rozmowy w cztery oczy z psychologiem Zosia powiedziała, że czują jak ogarnia ją ciemna pustka, która sprawia, że wszystko przestaje mieć sens i że nie warto się starać, bo i tak nikt tego nie zauważy. Ma wrażenie, że jej życie nic dla nikogo nie znaczy. A czasami ogarnia ją taka niemoc, że nie jest w stanie wstać z łóżka czy skupić się na najprostszej czynności. Wyjście z domu, słuchanie na lekcji są dla niej olbrzymim wyzwaniem. Dodała także, że nie radzi sobie ze swoimi uczuciami, gdy myśli o przyszłości ogarnia ją lęk. Wie, że jeśli narobi sobie zaległości w szkole będzie miała potem trudności, ale jakiś głos w jej głowie wciąż powtarza „nie poradzę sobie”. Zosia przyznała, że najchętniej nie wstawałaby z łóżka i spała cały czas.

Sygnałem alarmowym depresji mogą być problemy w szkole. Skutkami depresji są bardzo niski poziom energii i trudności z koncentracją, a to w konsekwencji może prowadzić do słabej frekwencji na zajęciach, obniżenia ocen lub frustracji związanej z obowiązkami szkolnymi u nastolatków, którzy wcześniej uznawani byli za dobrych uczniów. Wielu nastolatków z depresją ucieka z domu lub mówi o ucieczce. Takie próby także są zwykle wołaniem o pomoc.

Młodzi ludzie często próbują zagłuszyć uczucie beznadziei czy smutku sięgając po narkotyki bądź alkohol. Niestety, stosowanie tych substancji tylko pogarsza sytuację. Depresja nasila poczucie wstydu, porażki i niegodności. Samoocena nastolatka obniża się, a młody człowiek czuje się nieatrakcyjny. Często ucieka od swoich problemów do wirtualnego świata, uzależniając się od komputera czy smartfonu, co tylko zwiększa jego izolację i przygnębienie. Trzeba pamiętać też o tym, że nastolatek w depresji może angażować się w niebezpieczne lub ryzykowne zachowania, takie jak lekkomyślna jazda samochodem, upijanie się czy niebezpieczny seks. Niektórzy - najczęściej ci, którzy padli ofiarą znęcania się - stają agresywni i brutalni.

Depresja u młodych osób może wiązać się również z wieloma innymi problemami psychicznymi, w tym z zaburzeniami odżywiania i samookaleczaniem się. Chociaż depresja jest dla nastolatka źródłem ogromnego cierpienia i zakłócać codzienne życie rodzinne, jest wiele rzeczy, które można zrobić, aby pomóc dziecku poczuć się lepiej. **Pierwszym krokiem nas – rodziców - jest zrozumienie, jak wygląda depresja i co robić, kiedy zauważymy sygnały ostrzegawcze.**

Jeśli nie masz pewności, czy nastolatek ma depresję, czy po prostu „jest nastolatkiem”, zastanów się, jak długo trwają objawy, jak bardzo są nasilone i jak bardzo różnią się od zwykłego zachowania. Hormony i stres mogą tłumaczyć sporadyczne

napady złości - ale nie ciągle i nieustające poczucie smutku, senność czy drażliwość.

Objawy depresji u nastolatków

W przeciwieństwie do dorosłych, którzy potrafią samodzielnie szukać pomocy, nastolatki najczęściej są zależne od rodziców, nauczycieli czy innych opiekunów, którzy powinni umieć rozpoznać ich cierpienie i zapewnić im potrzebną pomoc. Nie zawsze jest to jednak łatwe.

Po pierwsze, nastolatki z depresją niekoniecznie wyglądają na smutne. Zamiast tego, najbardziej widocznymi objawami mogą być **drażliwość, złość i pobudzenie**. Oznaki i objawy depresji u nastolatków to między innymi: wcześniej wspomniany smutek lub poczucie beznadziejności, drażliwość, złość lub wrogość, płaczliwość, wycofanie się z relacji przyjacielskich, odsuwanie się od rodziny, utrata zainteresowania dotychczasowymi zajęciami, słabe wyniki w szkole, zmiany w nawykach żywieniowych, problemy ze snem, niepokój i pobudzenie, poczucie bezwartościowości i winy, brak entuzjazmu i motywacji, zmęczenie lub brak energii, trudności z koncentracją, niewyjaśnione bóle, myśli o śmierci lub samobójstwie.

Czy to depresja?

Jeśli chcesz wiedzieć, czy dziecko ma depresję, odpowiedz sobie na poniższe pytania.

- ♠ Czy nastolatek od kilku tygodni lub przez większą część każdego dnia jest smutny, przygnębiony, ponury, marudny i ma obniżone samopoczucie?
- ♠ Czy utracił zainteresowanie i radość z czynności, które wcześniej były dla niego ważne, zrezygnował ze swojego hobby i rzeczy, które dotychczas sprawiały mu przyjemność?
- ♠ Czy jest bardzo często rozdrażniony lub reaguje nieuzasadnioną złością, uporem, jest drażliwy i kłótlivy, niegrzeczny?
- ♠ Czy ma problemy ze snem – śpi więcej niż zwykle lub ma problemy z zasypianiem, jest niewyspany w ciągu dnia?
- ♠ Czy towarzyszy mu poczucie, że jest nic niewarty (postrzega innych jako lepszych od siebie) lub

nieuzasadnione poczucie winy?

- ♣ Czy czuje się osamotniony lub pragnie samotności przez większość czasu – rzadziej spotyka się z przyjaciółmi i wychodzi z domu?
- ♣ Czy ma trudności z koncentracją i podejmowaniem decyzji, poczucie, że nie radzi sobie?
- ♣ Czy skarży się na brak sił, obniżony poziom energii, problemy ze zmobilizowaniem się do działania. Czy pogorszyły mu się oceny lub nagle zaczął mieć inne problemy szkolne - nie dotrzymuje terminów, nie odrabia prac domowych?
- ♣ Czy utracił pewność siebie, towarzyszy mu poczucie bycia w pułapce?
- ♣ Czy jest płaczliwy, nadwrażliwy lub ma poczucie niemożności odczuwania emocji?
- ♣ Czy ma wahania apetytu lub znacznie schudł / przytył?
- ♣ Czy często skarży się na fizyczne dolegliwości –

ból brzucha lub głowy?

- ♣ Czy mówi, że życie nie ma sensu; że nie ma po co żyć, towarzyszy mu poczucie beznadziei w odniesieniu do przyszłości, przesadny negatywizm?
- ♣ Czy przestał dbać o swój wygląd i higienę?
- ♣ Czy myśli o śmierci lub o zrobieniu sobie krzywdy, podejmuje działania mające na celu zrobienie sobie krzywdy?
- ♣ Czy ma myśli samobójcze lub podjął próby samobójcze?

Gdy przez dłuższy okres zauważasz u swojego dziecka powyższe zachowania i sprawiają one, że nastolatek funkcjonuje znacznie gorzej niż dotychczas, to możesz podejrzewać, że zmagają się on z depresją i konieczna jest konsultacja z psychologiem bądź psychoterapeutą.

Nie stawiaj diagnozy depresji samodzielnie!

Jak pomóc nastolatкови z depresją

Depresja to coś więcej, niż tylko obniżenie nastroju. To poważna choroba, która wpływa na każdy aspekt życia. Na szczęście można ją leczyć, a zaangażowani i akceptujący rodzice są niezbędni w tym procesie. **Twoja miłość, wskazówki i wsparcie mogą w znacznym stopniu pomóc nastolatкови pokonać depresję i przywrócić jego życie na właściwe tory.**

Nieleczona depresja jest absolutnie wyniszczająca, bywa chorobą śmiertelną (!), dlatego nigdy nie należy czekać mając nadzieję, że niepokojące objawy same ustąpią. Jeśli podejrzewasz, że nastolatek cierpi na depresję, przedstaw mu swoje obawy w sposób pełen miłości i bez osądzania. Nawet jeśli nie masz pewności, że to choroba jest przyczyną niepokojącego zachowania, emocje, które obserwujesz u swojego dziecka, są oznakami problemu, którym należy się zająć.

Po pierwsze: **dobra komunikacja**

Rozpocznij dialog, informując córkę / syna, jakie konkretne objawy depresji zauważyłeś i dlaczego cię one niepokoją. Następnie poproś dziecko, aby podzieliło się tym, co przeżywa - bądź gotowy i chętny, aby naprawdę słuchać. Powstrzymaj się od zadawania wielu pytań (większość nastolatków nie lubi czuć

się traktowana protekcjonalnie lub być przyparta do muru), nie osądzaj, nie krytykuj, nie dawaj gotowych rad typu „weź się w garść”, „wszystko się ułoży”, ale daj jasno do zrozumienia, że jesteś gotowy i chętny udzielić dziecku wszelkiego potrzebnego wsparcia.

Ważne słowa w depresji

- ♥ *Kocham Cię*
- ♥ *Jesteś dla mnie ważny/ważna*
- ♥ *Zawsze możesz na mnie liczyć*
- ♥ *Nie zostawię Cię*
- ♥ *Nie jesteś sam/sama*
- ♥ *Nie wiem co się z Tobą dzieje, ale chcę Ci pomóc*
- ♥ *Bardzo mi na Tobie zależy*
- ♥ *Powiedz jak mogę Ci pomóc*
- ♥ *Jestem po Twojej stronie*
- ♥ *Nie oceniam Cię i akceptuję takim, jakim jesteś*
- ♥ *Razem uda nam się pokonać chorobę*

Skup się na słuchaniu, a nie na pouczeniu. Oprzyj się chęci krytykowania lub wydawania osądów, gdy nastolatek zacznie opowiadać o swoich trudnościach. Komunikaty typu: „*Trzeba być w życiu twardym a nie miękkim*”, „*To Twoja wina, że Ci się w życiu nie udaje*”, „*Przestań się nad sobą użalać*”, „*Inni mają gorzej*”, „*Jak będziesz tak dalej się zachowywać, to nikt nie będzie chciał się z Tobą zadawać*” nie pomagają! Najwięcej dobrego można osiągniesz dając dziecku do zrozumienia, że jesteś przy nim, akceptujesz go w pełni i bezwarunkowo.

Bądź **delikatny**, ale **wytrwały**. Nie poddawaj się, jeśli na początku dziecko cię odrzuci. Rozmowa o depresji może być dla nastolatków bardzo trudna. Nawet jeśli chcą, mogą mieć trudności z wyrażeniem tego, co czują. Nie stawiaj nastolatka w niekomfortowych sytuacjach, wspieraj podkreślając swoją troskę i chęć słuchania.

Zaakceptuj uczucia swojego dziecka. Nie próbuj przekonywać go, że nie powinno się czuć tak jak się czuje, nawet jeśli jego uczucia i obawy wydają ci się głupie lub irracjonalne. Pełne dobrych intencji próby wyjaśnienia, dlaczego „sprawy nie mają się tak źle”, mogą zostać odebrane przez nastolatka jako bagatelizowanie i nie traktowanie jego emocji poważnie. **Samo uznanie bólu i smutku, którego doświadcza nastolatek, może sprawić, że poczuje się bezpieczny, zrozumiany i akceptowany.**

Zaufaj swojemu przeczuciu. Jeśli dziecko twierdzi, że nic mu nie dolega, ale nie potrafi wyjaśnić, co jest przyczyną jego

przygnębienia czy niecodziennego zachowania, powinieneś zaufać instynktowi. Jeśli nastolatek nie chce się przed tobą otworzyć, rozważ zwrócenie się do zaufanej osoby trzeciej. Jeśli nie chce porozmawiać z tobą zaproponuj, żeby porozmawiał z ciocią, wujkiem, dziadkami, nauczycielem. Najważniejsze jest to, by dziecko zaczęło rozmawiać z innymi o swoich problemach i trudnościach.

Po drugie: **kontakty społeczne**

Zachęcaj do nawiązywania nowych i podtrzymywania dotychczasowych kontaktów społecznych. Nastolatki cierpiące na depresję mają tendencję do wycofywania się, odsuwania się od przyjaciół i rezygnacji z zajęć, które kiedyś sprawiały im przyjemność. Taka izolacja tylko pogłębia depresję, dlatego zrób wszystko, co możesz, aby pomóc nastolatkowi w nawiązaniu nowych znajomości.

„Młodzież chorująca na depresję często podkreśla, że istotnym czynnikiem zdrowienia jest w ich przypadku nienarzucające się wsparcie rodziców i przyjaciół”

zaznacza Joanna Chatizow w książce „Depresja i samobójstwa dzieci i młodzieży”.

Priorytetem powinien być czas spędzony twarzą w twarz. Każdego dnia zarezerwuj czas na rozmowę, podczas której

będziesz całkowicie skoncentrowany na swoim dziecku, bez rozpraszania uwagi. Wyłącz telewizor, telefon, komputer, poproś małżonka, by w tym czasie spędził czas z pozostałymi dziećmi, odłóż sprzątanie i gotowanie. Usiądź z nastolatkiem przy herbacie i porozmawiaj. Prosta czynność, jaką jest kontakt twarzą w twarz, może odegrać ogromną rolę w zmniejszeniu depresji. **I pamiętaj: rozmowa o depresji lub uczuciach nie pogorszy sytuacji, a twoje wsparcie może mieć decydujący wpływ na powrót do zdrowia.**

Zwalczaj izolację społeczną. Rób, co możesz, aby nastolatek miał kontakt z innymi ludźmi. Zachęcaj go do wychodzenia z przyjaciółmi lub zapraszania ich do siebie. Uczestnicz w zajęciach, w których biorą udział inne rodziny i które dają dziecku możliwość poznania innych dzieci i nawiązania z nimi kontaktu.

Zaangażuj córkę / syna w różne zajęcia, np. sportowe, kluby pozaszkolne, zajęcia plastyczne, taneczne lub muzyczne – którymi się interesuje, które lubi i odnosi w nich sukcesy. Na początku nastolatkowi może brakować motywacji, zaczynaj więc od drobnych rzeczy, przy których poczuje się lepiej.

Przyjemność jest ważna

Nastolatkowi zmagającemu się z depresją bardzo trudno jest odnaleźć czynności, które sprawiają mu przyjemność. Angażowanie w przyjemne działania (aktywizacja behawioralna) to podejście terapeutyczne, które pomaga osobie chorej na depresję wybrać takie czynności, które będą sprawiały jej radość i poprawią nastrój. Aby metoda ta zadziałała, terapeuci proponują nastolatkowi z depresją prowadzenie tygodniowego dzienniczka, w którym zapisują każdą podejmowaną aktywność i zapisują jaki nastrój im wtedy towarzyszył. Dzięki aktywizacji behawioralnej można zaplanować więcej tych rzeczy, które poprawiają nastrój i zrezygnować, jeśli to możliwe całkowicie lub przynajmniej z części tych zajęć, które nastrój psują. Oczywiście metoda ta ma poprawić nastrój dziecka, a nie zadowolić rodziców czy terapeutę. Nie wolno też niczego robić na siłę lub wbrew nastolatkowi.

Zosię motywowała młodsza siostra i przyjaciółka, z którymi raz w tygodniu wychodziła na miasto. Obie pamiętały o tym, by cele do zrealizowania nie były zbyt ambitne, to nie musiało być długi spacer po muzeum czy kilka godzin w galerii handlowej. Na początku umawiały się na krótki spacer w parku lub lody. Z czasem pobyty Zosi poza domem wydłużały się, a dziewczyna cieszyła się coraz bardziej z towarzystwa siostry i przyjaciółki.

Zaproponuj wolontariat. Robienie czegoś dla innych, to silny środek antydepresyjny, który wzmacnia też poczucie własnej wartości. Pomóż nastolatkowi znaleźć sprawę, która go interesuje i która daje mu poczucie celu. Jeśli razem z nim zgłosisz się na ochotnika, może to być również dobre doświadczenie pogłębiające waszą relację.

Po trzecie: **aktywność fizyczna**

Zdrowie fizyczne i psychiczne są ze sobą nierozzerwalnie związane. Depresję pogłębia brak aktywności fizycznej, niedostateczna ilość snu i niewłaściwe odżywianie. Nastolatki charakteryzuje to, że miewają wiele niezdrowych nawyków: jedzenie śmieciowego jedzenia i spędzanie wielu godzin przy telefonach i innych urządzeniach. Jednak jako rodzic możesz

przeciwdziałać tym zachowaniom, tworząc zdrowe, wspierające środowisko.

Zachęcaj dziecko do ruchu! Ćwiczenia fizyczne są absolutnie niezbędne dla zdrowia psychicznego. Najlepiej byłoby, gdyby twoje dziecko miały co najmniej godzinę aktywności fizycznej dziennie, ale nie może być ona nudna ani męcząca. Pomyśl nieszablonowo: zaproponuj spacer z psem, taniec, wędrówka, jazda na rowerze, deskorolce. Każdy ruch jest korzystny. Sam bądź dla nastolatka przykładem. Razem zaplanujcie wspólne aktywności.

Ograniczaj czas spędzany przed ekranem. Nastolatki często korzystają z Internetu, aby uciec od problemów, ale im więcej czasu spędzają w wirtualnej rzeczywistości, tym mniej aktywności fizycznej i czasu spędzonego z przyjaciółmi. A to recepta na pogłębienie objawów depresji.

Przypominaj o zbilansowanych posiłkach. Upewnij się, że twoje dziecko otrzymuje składniki odżywcze niezbędne do optymalnego funkcjonowania mózgu i poprawy nastroju, takie jak zdrowe tłuszcze, wysokiej jakości białko i świeże produkty. Jedzenie dużej ilości słodzonych, bogatych w skrobię produktów będzie miało tylko negatywny wpływ na ich nastrój i energię.

Wspieraj dziecko w walce o lepszy sen. Osoby młode potrzebują więcej snu niż dorośli, aby funkcjonować optymalnie - do 9-10 godzin na dobę. Upewnij się, że nastolatek śpi

odpowiednio, nie zarywa nocy kosztem bardzo potrzebnego, poprawiającego nastrój odpoczynku.

Po czwarte: **profesjonalna pomoc**

Wsparcie ze strony rodziców i zdrowy styl życia mogą wiele zmienić w przypadku nastolatków cierpiących na depresję, ale nie zawsze są wystarczające. Nie wahaj się szukać profesjonalnej pomocy – psychologa, psychoterapeuty lub psychiatry. Zaangażuj dziecko w podejmowanie decyzji dotyczących leczenia. Wybierając specjalistę lub inne metody leczenia, zawsze konsultuj się z dzieckiem. Jeśli chcesz, aby nastolatek był zmotywowany i zaangażowany w leczenie, nie ignoruj jego preferencji, ani nie podejmuj jednostronnych decyzji. Żaden terapeuta nie jest cudotwórcą i żadna metoda leczenia nie jest skuteczna dla wszystkich. Jeśli twoje dziecko czuje się niekomfortowo lub po prostu nie nawiązuje kontaktu z psychologiem lub psychiatrą, poszukaj lepiej dopasowanego terapeuty.

Wybrany specjalista omówi z tobą i twoim dzieckiem możliwości leczenia jego depresji. W łagodnych i umiarkowanych przypadkach depresji wystarczą regularne wizyty u psychologa lub psychoterapeuty. Jeśli tak się nie stanie, uzasadnione może być zastosowanie leków. Wtedy musisz pamiętać by pilnować czy dziecko przyjmuje leki zgodnie z zaleceniami lekarza psychiatry.

Po piąte: **wsparcie**

Gdy nastolatek cierpiący na depresję przechodzi leczenie, najważniejsze, co możesz zrobić, to dać mu do zrozumienia, że jesteś przy nim, aby go wysłuchać i zapewnić mu wsparcie. Teraz, bardziej niż kiedykolwiek, musi wiedzieć, że jest ceniony, akceptowany i otoczony opieką.

Bądź wyrozumiały. Życie z dzieckiem cierpiącym na depresję może być trudne i wyczerpujące. Czasami możesz odczuwać wyczerpanie, odrzucenie, rozpacz, rozdrażnienie lub inne negatywne emocje. W tym trudnym okresie należy pamiętać, że dziecko nie zachowuje się tak na złość. Ono prawdziwie, mocno, dosadnie cierpi, więc postaraj się być wyrozumiały.

Zaangażuj się w leczenie. Upewnij się, że nastolatek stosuje się do wszystkich zaleceń psychiatry, psychologa lub psychoterapeuty - czy to uczęszczania na terapię, czy prawidłowego przyjmowania przepisanych leków. Śledź zmiany w stanie jego zdrowia i skontaktuj się z lekarzem, jeśli objawy depresji wydają się nasilać.

Bądź cierpliwy. Droga do wyzdrowienia nastolatka z depresją może być wyboista. Ciesz się z małych zwycięstw i przygotuj się na niepowodzenia. Co najważniejsze, nie oceniaj siebie ani nie porównuj swojej rodziny z innymi. Dopóki robisz

wszystko, co w twojej mocy, aby zapewnić nastolatkowi niezbędną pomoc, dopóty wykonujesz swoją pracę!

Po szóste: **zadbaj o siebie (i resztę rodziny)**

Gdy skupisz całą swoją energię i uwagę na nastolatku cierpiącym na depresję, zaniedbasz potrzeby własne i innych członków rodziny. Niezwykle ważne jest jednak, aby w tym trudnym okresie nadal dbać o siebie. Oznacza to przede wszystkim szukanie potrzebnego wsparcia. Nie jesteś w stanie zrobić wszystkiego sam, więc skorzystaj z pomocy rodziny i przyjaciół. Posiadanie własnego systemu wsparcia pomoże ci zachować zdrowie i pozytywne nastawienie podczas pracy nad pomocą dziecku.

Nie tłum swoich emocji. Nie ma nic złego w tym, że czujesz się przytłoczony, sfrustrowany, bezradny lub zły. Jeśli jednak słabo radzisz sobie z tymi emocjami zwróć się do przyjaciół, dołącz do grupy wsparcia lub udaj się do własnego terapeuty. Rozmowa o tym, jak się czujesz, pomoże rozładować napięcie.

Dbaj o swoje zdrowie. Stres związany z depresją nastolatka może wpływać na twój nastrój i emocje, dlatego dbaj o swoje zdrowie i dobre samopoczucie, jedząc odpowiednio, wysypiając się i poświęcając czas na rzeczy, które sprawiają ci przyjemność.

Bądź otwarty w kontaktach z najbliższą rodziną. Nie rób z depresji tematu tabu, próbując „chronić” pozostałe dzieci. Dzieci wiedzą, kiedy coś jest nie tak. Gdy nie wiedzą, co się dzieje, często obwiniają siebie o gorszą atmosferę w domu. Mów otwarcie o tym, co się dzieje i zachęcaj dzieci do zadawania pytań i dzielenia się swoimi uczuciami.

Pamiętaj o rodzeństwie. Depresja u jednego dziecka może powodować stres lub niepokój u innych członków rodziny, więc upewnij się, że „zdrowe” dzieci nie są ignorowane. Rodzeństwo może potrzebować specjalnej, indywidualnej uwagi lub profesjonalnej pomocy, aby poradzić sobie z własnymi uczuciami związanymi z tą sytuacją.

Nie szukaj winnych. Łatwo jest obwiniać siebie lub innego członka rodziny za depresję nastolatka, ale to tylko pogłębia i tak już stresującą sytuację. Co więcej, depresja jest zwykle spowodowana wieloma czynnikami, więc jest mało prawdopodobne - z wyjątkiem przypadków znęcania się lub zaniedbywania - aby któraś z bliskich osób była za nią „odpowiedzialna”.

Jak rozmawiać z nastolatkiem chorym na depresję

Bądź obecny. Pokaż dziecku, że zawsze i bezwarunkowo jesteś przy nim i że może na ciebie liczyć. Mów mu o tym, zachęcaj do rozmowy, a kiedy nie jest na to gotowe po prostu bądź, usiądź przy nim, razem pomilczcie. Depresja to choroba, która psuje relacje z ludźmi. Dopóki twoje dziecko nie wyzdrowieje, to ty odpowiadasz za to, jak będzie wyglądała wasza komunikacja.

Słuchaj aktywnie. Gdy rozmawiasz z dzieckiem skup całą swoją uwagę na tym co mówi. Pozwól mu mówić. Niech wasza rozmowa nie stanie się twoim monologiem czy karcącą pogadanką. Powstrzymaj się od oceniania i dawania rad jeśli dziecko ich nie potrzebuje.

Uważnie obserwuj swoje dziecko. Zwracaj uwagę na zmiany w zachowaniu nastolatka i dostrzegaj jego uczucia. To nie przygnębienie a drażliwość, złość czy niepokój mogą być objawami depresji. Nie bagatelizuj ich i nie tłumacz sobie młodzieńczym buntem.

Niech twoje komunikaty będą proste i konkretne.

Zamiast oceniających i krytykujących wypowiedzi typu: „Co ci znowu dolega”, mów o tym co zaobserwowałaś „Zauważyłem, że jesteś smutny/rozdrażniony/niespokojny. Czy chciałbyś porozmawiać?”.

Pamiętaj o empatii w komunikacji. Często zapominamy, że pod zachowaniami innych osób, kryją się ich myśli i uczucia. Staraj się zrozumieć co i dlaczego czuje nastolatek. Co kryje się za trzaskaniem drzwiami czy pyskówkami.

Parafrazuj, klaryfikuj i odzwierciedlaj wypowiedzi dziecka. Dzięki temu pokażesz mu, że słuchasz uważnie i starasz się go zrozumieć. Wyraź to co słyszysz i widzisz

- ✓ **parafrazuj:** „Jeśli Cię dobrze zrozumiałem, to...”, „Z tego, co mówisz, wynika, że...”, „Czy chodzi Ci o to, że...”;
- ✓ **klaryfikuj:** „Powiedz dokładnie o co ci chodzi w temacie...”, „Podaj mi przykład na...”, „Skupmy się na...”;
- ✓ **odzwierciedlaj:** „Widzę że ta kwestia bardzo Cię denerwuje...”, „Mam wrażenie, że jesteś rozdrażniona...”, „Czuję, że bardzo się tym przejmujesz...”.

Nie neguj i nie zaprzeczaj uczuciom dziecka. Komunikaty typu: „nie ma co się smucić”, „zawsze mogło być gorzej”, „takie

jest już życie”, mimo twoich dobrych chęci, mogą być odebrane przez dziecko jako brak zrozumienia. Akceptacja uczuć i emocji nastolatka, sprawi, że poczuje ono iż traktujesz go poważnie.

Nie lekceważ choroby. Depresja jest tak samo poważną chorobą – być może poważniejszą! - jak zapalenie płuc czy złamana noga. Twoje dziecko jest chore a nie złe czy leniwe. Nie każ dziecku „wreszcie dorosnąć” czy „wziąć się w garść”. Depresja to nie „gorszy okres”, który minie, gdy dziecko „bardziej się postara” czy „przestanie nad sobą użalać”. Osoba chorująca na depresję nie kontroluje nastroju, więc wszelkie krytyczne słowa mogą doprowadzić do tego, że nastolatek straci nadzieję na to, że może wyzdrowieć i poczuć się lepiej.

Bądź cierpliwy. Nawet jeśli dziecko nie jest gotowe rozmawiać o swoich trudnościach teraz, być może będzie za kilka dni. Uszanuj to i daj mu do zrozumienia, że zawsze jesteś gotowy go wysłuchać.

Doceniaj nawet najmniejsze osiągnięcia dziecka. Spadek energii i trudności z koncentracją, które są objawami depresji, sprawiają, że nawet najprostsze zadania urastają do wielkich problemów. Pamiętaj, by dostrzegać i chwalić nawet najdrobniejsze sukcesy dziecka.

Ryzyko samobójstwa

Podczas rozmowy z psychologiem Zosia wielokrotnie podkreśliła, że nie widzi sensu swojego życia. Zapytana jednak wprost o to, czy myślała o samobójstwie, kategorycznie zaprzeczyła.

Nastolatki z depresją, częściej te, które spożywają alkohol lub zażywają narkotyki (ale nie jest to żadna reguła) myślą o samobójstwie, mówią o nim lub podejmują próby samobójcze - a ich liczba zakończona sukcesem jest alarmująca. Dlatego bardzo ważne jest, abyś bardzo poważnie traktował wszelkie myśli i zachowania samobójcze. Są one wołaniem o pomoc. Znaki ostrzegawcze dotyczące samobójstwa, na które musisz zwrócić uwagę:

- ☛ Mówienie lub żartowanie na temat popełnienia samobójstwa.
- ☛ Mówienie rzeczy takich jak: „Byłoby mi lepiej, gdybym nie żył”, „Chciałbym zniknąć na zawsze” lub „Nie ma wyjścia”.



- ☛ Pozytywne mówienie o śmierci lub romantyzowanie umierania („Gdybym umarł, ludzie mogliby mnie bardziej kochać“)
- ☛ Pisanie opowiadań i wierszy o śmierci, umieraniu lub samobójstwie.
- ☛ Zaangażowanie się w lekkomyślne zachowanie lub częste wypadki skutkujące obrażeniami ciała.
- ☛ Oddawanie cennych rzeczy.
- ☛ Żegnanie się z przyjaciółmi i rodziną, jakby po raz ostatni.
- ☛ Poszukiwanie broni, pigułek lub innych sposobów na zabicie się.

Konrad Ambroziak, Artur Kołakowski i Klaudia Siwek w książce „Depresja nastolatków” podkreślają

„Zawsze zwracaj uwagę na to, że ktoś mówi o śmierci. Jeśli bowiem ktoś o tym mówi, to na pewno też o tym myśli. A to już wystarczający powód do niepokoju”.

Co powinieneś robić, gdy dziecko mówi o śmierci? Po pierwsze nie wolno lekceważyć takich wypowiedzi. Rodzice bardzo często boją się rozmawiać z nastolatkiem o śmierci i samobójstwie, w obawie, że taka rozmowa może zachęcić dziecko do targnięcia się na własne życie. Jednakże otwarta rozmowa z dzieckiem da mu poczucie wsparcia. Może być także punktem zwrotnym dla dziecka, które zastanowi się głębiej nad

swoimi myślami o śmierci czy konsekwencjami, jakie te myśli mogą mieć.

Pamiętaj, by nie obwiniać dziecka. Potraktuj myśli samobójcze dziecka jako objaw depresji. Nie są one wyrazem jego kaprysu czy próbą zwrócenia na siebie uwagi. Rozmowa z rodzicem o trudnościach i problemach może być dla nastolatka trudna i niekomfortowa. Pokaż dziecku, że jesteś gotowy mu pomóc i wspólnie poszukać rozwiązania. Jeśli trzeba zaproponuj dziecku kontakt ze specjalistą - psychologiem, psychoterapeutą lub psychiatrą lub podeślij mu numery telefonów zaufania.

Gdzie szukać pomocy?

Odpowiednio poprowadzone leczenie nastolatka pozwala zmniejszyć ryzyko występowania kolejnych nawrotów choroby. Jeśli zauważasz objawy depresji u swojego dziecka skontaktuj się z **lekarzem psychiatrą, psychoterapeutą** lub **psychologiem**. Pomoc psychiatryczną i psychologiczną bardzo szybko można uzyskać odpłatnie w prywatnych gabinetach specjalistów. Taka pomoc jest dostępna zarówno w dużych miastach, jak i małych miejscowościach. Na stronie internetowej psychologiadziecka.org dostępna jest baza specjalistów pracujących z dziećmi i młodzieżą. Adresy możesz również znaleźć poprzez wyszukiwarkę Google.

Jest także wiele miejsc gdzie można skorzystać z **bezpłatnej pomocy**. Pierwszą osobą, która może postawić wstępną diagnozę depresji jest lekarz rodzinny. Jeśli to konieczne, kieruje on nastolatka do poradni zdrowia psychicznego. Poradnia zdrowia psychicznego, w której zatrudnieni są m.in. psychiatry, psychologowie kliniczni, psychoterapeuci, udziela pomocy w sytuacji kryzysu psychicznego. Zatrudnieni w niej specjaliści diagnozują, prowadzą psychoterapie czy farmakoterapie. Co ważne, aby skorzystać z pomocy psychologa klinicznego potrzebne jest skierowanie. Nie jest ono wymagane, gdy chcemy zgłosić się do psychiatry. Pomocy przez całą dobę można szukać na izbach przyjęć szpitali lub oddziałów psychiatrycznych, na które trafiają osoby w ciężkich stanach na przykład po próbach samobójczych.

W każdej szkole działa psycholog lub pedagog szkolny. Zapewniają oni opiekę choremu uczniowi w szkole, udzielają mu wsparcia i współpracują z rodzicami. Mogą także skierować do odpowiedniego specjalisty: psychoterapeuty czy psychiatry lub do poradni psychologiczno-pedagogicznej. Do tej ostatniej może zgłosić się sam nastolatek lub z rodzicami. Nie trzeba mieć skierowania. Specjaliści poradni psychologiczno-pedagogicznej prowadzą zajęcia terapeutyczne często także psychoterapię indywidualną lub grupową. Wsparcia dla swojego dziecka, ale także dla siebie, rodzice mogą szukać w ośrodkach bądź centrach interwencji kryzysowej. Zatrudnieni tam psychologowie, pedagodzy i prawnicy udzielają pomocy nie

tylko w przypadku depresji, ale każdej trudnej czy kryzysowej sytuacji. W wielu ośrodkach działa także telefon kryzysowy.

Kto udziela pomocy?

Psycholog - ukończył jednolite pięcioletnie studia na kierunku psychologia. Może udzielać pomocy psychologicznej.

Psycholog kliniczny - ukończył pełne studia psychologiczne ze specjalizacją z psychologii klinicznej. Po dwuletnim stażu uzyskuje prawo do diagnozowania pacjentów i możliwość rozpoczęcia kilkuletniej specjalizacji zakończonej egzaminem.

Psycholog szkolny – ukończył jednolite pięcioletnie studia na kierunku psychologia ze specjalizacją w zakresie psychologii edukacji, psychologii rozwojowej lub wychowawczej oraz mieć szkolenia odpowiednie do wykonywanej pracy.

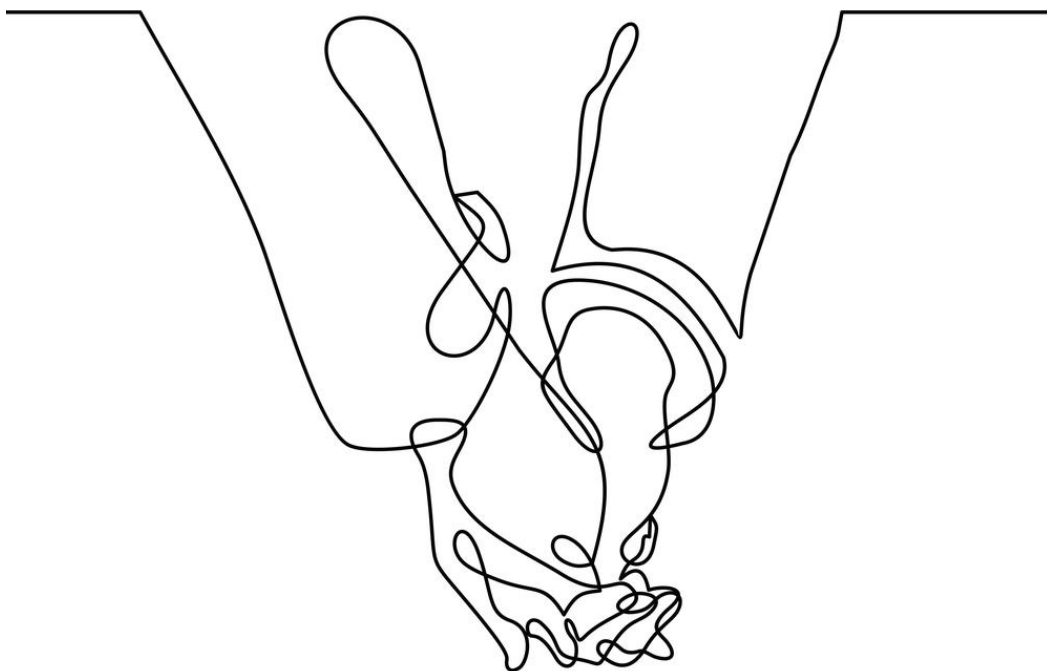
Psychiatra – lekarz, który ukończył studia medyczne ze specjalizacją w zakresie psychiatrii.

Psychoterapeuta – absolwent studiów (nie tylko psychologicznych), który ukończył też odpowiednie szkolenie i uzyskał certyfikat psychoterapeuty z zakresu wybranej metody terapeutycznej.

Pedagog szkolny – ukończył magisterskie studia pedagogiczne ze specjalnością pedagogiki opiekuńczo-

wychowawczej oraz szkolenia odpowiednie do wykonywanej pracy.

Zosia i jej rodzice przez kilka miesięcy korzystali z pomocy psychologa. Dziewczynie udało się pokonać depresję bez leków. Poprawiły się także jej relacje z rodzicami i rodziną. Wie co jest dla niej dobre i ważne. Optymistycznie patrzy w przyszłość. Podobnie jak jej rodzice, którzy dzielą się swoim doświadczeniem i są wsparciem dla innych rodziców nastolatków z depresją.



Literatura:

1. Ambroziak Konrad, Kołakowski Artur, Siwek Klaudia, *Depresja nastolatków*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2018.
2. Ambroziak Konrad, Kołakowski Artur, Siwek Klaudia, *Nastolatek a depresja*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2018.
3. Reynolds Shirley, Parkinson Monika, *Depresja u nastolatka. Poradnik dla rodziców*, Dom Wydawniczy REBIS, 2018.
4. Reynolds Shirley, Parkinson Monika, *Czy mam depresję i co mogę na to poradzić? Poradnik dla nastolatków*, Dom Wydawniczy REBIS, 2018.
5. Chatizow Joanna, *Depresja i samobójstwa dzieci i młodzieży*, Difin, 2018
6. Carr Alan, *Depresja i próby samobójcze młodzieży*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2004.
7. Burns David D., *Radość życia. Nowa terapia zaburzeń nastroju*, Wydawnictwo Zys i S-ka, Poznań 2005.
8. Preston J., *Pokonać depresję*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2005.
9. Papolos D., Papolos J., *Przezwyciężyć depresję*, Dom Wydawniczy REBIS, Poznań 1994.
10. Jedliński K., *Jak rozmawiać z tymi, co stracili nadzieję?*, Intra, Warszawa 1993.

Ważne adresy i telefony:

- ✓ **Stowarzyszenie Aktywnie Przeciw Depresji**
<http://depresja.org/>
- ✓ **Fundacja Itaka**
<http://stopdepresji.pl/>
- ✓ **Fundacja Zobacz... JESTEM**
<http://zobaczjestem.pl/o-nas/o-fundacji/>
- ✓ **Kampania Forum Przeciw Depresji**
<https://forumprzeciwdepresji.pl/>
- ✓ **81 116 111** telefon zaufania dla dzieci i młodzieży
- ✓ **800 121 212** telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka
- ✓ **116 123** telefon zaufania dla dorosłych
- ✓ **22 484 88 01** antydepresyjny telefon zaufania (Fundacja Itaka)
- ✓ **801 100 100** telefon zaufania dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci
- ✓ **801 199 990** telefon zaufania Krajowego Biura do spraw Przeciwdziałania Narkomanii
- ✓ **801 889 880** telefon zaufania dla osób cierpiących na uzależnienia behawioralne

UWAGA! Ta publikacja nie może zastąpić porady lekarskiej / psychologicznej i leczenia. Każda osoba wymagająca opieki medycznej powinna skonsultować się z odpowiednim lekarzem lub terapeutą.

ISBN 978-83-960403-1-2



psychologiadzieckd.org