

## DEPRESJA ,

### DEPRESJA MŁODZIEŃCZA

jest zespołem zaburzeń nastroju, emocji, czynności poznawczych i zachowania.

Depresja młodzieńcza jest związane z rozwojem, a jej początek często wiąże się w czasie z początkiem okresu pokwitania.

Badacz okresu dojrzewania, Bloss, powiązał smutek występujący okresie dorastania z wewnętrznymi przeżyciami nastolatków. Przede wszystkim doświadczeniem „straty” rodziców, którzy dla nastolatka przestają być wszechmocnymi ideałami i na których ochronę można zawsze liczyć. Konsekwencją tej straty jest poczucie pustki i utrata ideałów, których nie ma czym zastąpić.

Drugą stratą jest utrata „dziecka w sobie”. Wymagania świata zewnętrznego wzrastają i młody człowiek zaczyna orientować się, że beztrudne i spokojne lata minęły i teraz będzie musiał sam się sobą zaopiekować.

#### 1. Czy już się martwić?

Rodzicom zdarza się tłumaczyć trudne zachowania nastolatka lenistwem, arogancją, a w najlepszym razie dojrzewaniem. Jeśli jednak przygnębienie, brak motywacji i chęci do pracy nastolatka utrzymują się dłużej niż dwa tygodnie, to może to świadczyć o depresji.

Do najczęstszych objawów depresji młodzieńczej należą:

- obniżenie nastroju
- uczucie nudy i niemożność uzyskania przyjemności
- lęk przed przyszłością
- poczucie niskiej wartości i przekonanie o małej własnej skuteczności
- trudności w nauce, min. trudności w zakresie skupienia i utrzymania uwagi
- zaburzenie aktywności, min. zaburzenie rytmów dobowych (późne kładzenie się spać,
- trudność w rannym wstawaniu, lepsze funkcjonowanie w godzinach wieczornych)
- zaburzenia zachowania, min. podejmowanie zachowań ryzykownych w zakresie
- eksperymentowania z środkami psychoaktywnymi lub chaotycznej aktywności seksualnej
- dolegliwości somatyczne
- myśli lub zaburzenia samobójcze

Nastolatek z depresją najczęściej wyraża swój smutek, lub inne blokowane uczucia poprzez wybuchy gniewu, agresję, drażliwość, co jeszcze potęguje jego poczucie izolacji i odrzucenia. Liczne badania pokazują, że nastolatki cierpiące na depresję czują mniej wsparcia w rodzinie (niezależnie od tego jaką gotowość wsparcia mają rodzice) oraz mają mniejsze poczucie bliskości z rodzicami i rodzeństwem. Wycofanie nastolatka sprawia też, że otrzymuje on mniej pozytywnych informacji od rodziców i nauczycieli. Co potęguje poczucie samotności. Izolowania się nastolatka w rodzinie, chęć spędzania czasu samotnie i unikanie kontaktu z rodzicami i rodzeństwem jest spowodowane chęcią uniknięcia konfliktów. Drażliwość i wybuchowość adolescenta są bowiem przyczyną częstych sporów i kłótni z rodzicami, których powtarzalność psuje relacje w rodzinie.

Depresyjne nastolatki są też bardzo wrażliwe na krytykę. Nawet z pozoru niewinna uwaga może wprowadzić w zły nastrój, spotęgować uczucie odrzucenia i sprowokować wybuch

#### Leczenie

Przy leczeniu depresji trzeba działać szybko i zdecydowanie, samo leczenie nastolatka może jednak przybierać różne formy. Czasami wystarczy rozmowa z kimś bliskim, podzielenie się problemem, zainteresowanie i wsparcie od rodziców. Pomaga też, kiedy problem, który zgłasza nastolatek zostaje rozwiązany, np. kiedy rezygnuje on z jakichś zajęć pozalekcyjnych, które były dla niego nadmiernym obciążeniem i których nie lubił. Przy głębszej depresji,

zwłaszcza gdy występują zachowania autoagresywne (samookaleczenia, narkotyki, problemy z jedzeniem lub zagrożenie samobójstwem), leczenie wymaga terapii i spotkań z psychologiem. W przypadkach, kiedy nastolatek zupełnie stracił motywację do życia, a jego zły stan się przedłuża, trzeba stosować leczenie łączone, czyli leki, które zaleca psychiatra oraz psychoterapię. Czasem konieczna jest hospitalizacja.

Różne formy pomocy psychoterapeutycznej:

**Psychoterapia indywidualna:** pomocna dla nastolatków, kiedy z jakiś powodów nie można zgłosić się na terapię rodzinną. Polega na spotkaniach z psychoterapeutą, na których nastolatek może zastanowić się nad swoją sytuacją i poszukać dróg wyjścia. Psychoterapia pomaga zrozumieć nastolatkowi jego wewnętrzny świat i to, co jest źródłem cierpienia. Daje też doświadczenie dobrej i rozumiejącej relacji, poczucie bycia wysłuchanym oraz tego, że to co czuje jest ważne i akceptowane.

**Psychoterapia grupowa:** polega na spotkaniu w grupie osób, w tym przypadku nastolatków. Grupa prowadzona jest przez jednego albo dwóch psychoterapeutów. Terapia grupowa ma tę przewagę nad indywidualną, że pozwala nastolatka na nawiązanie kontakt z ludźmi w podobnym wieku, podzielenie się swoimi problemami i uzyskanie wsparcia od innych nastolatków. To także okazja na trening umiejętności społecznych, w której nastolatek będzie miał szansę na uzyskanie pozytywnych informacji zwrotnych od grupy. Dobrze prowadzona grupa powinna wzmocnić poczucie własnej wartości, zapobiegać odrzuceniu, wprowadzić zdrowe normy zachowania.

**Terapia rodzinna:** uczestniczy w niej cała rodzina (rodzice + dzieci), pozwala zrozumieć zachowanie dziecka w kontekście tego, co dzieje się w całej rodzinie. Psychoterapia rodzinna jest bardzo skuteczna w problemach z zachowaniem u dzieci i młodzieży. Pozwala uniknąć stygmatyzacji nastolatka jako tego, który jest źródłem problemów oraz przyjrzeć się temu, jak rodzina się komunikuje, jakie są potrzeby poszczególnych jej członków oraz jaka jest funkcja nastolatka w rodzinie. Często kiedy cała rodzina zaczyna się lepiej ze sobą komunikować, potrzeby emocjonalne wszystkich są lepiej zaspokajane, nastolatek zdrowieje.

Ciekawe strony:

[http://www.stopdepresji.pl/artykul-depresja\\_nastolatkow](http://www.stopdepresji.pl/artykul-depresja_nastolatkow)

<http://www.psychologia.net.pl/artykul.php?level=176>

<http://www.psychiatria.pl/artykul/zaburzenia-psychiczne-wieku-dorastania/13427.html>

***Materiały zostały opracowane przez zespół pedagogów i psychologów  
szkolnych powiatu wodzisławskiego***