

SMUTNI NASTOLETNI

Kampania antydepresyjna Fundacji ITAKA,
Centrum Poszukiwań Ludzi Zaginionych

Projekt współfinansuje



MIASTO
STOLECZNE
WARSZAWA



ITAKA
Centrum Poszukiwań
Ludzi Zaginionych



Smutni nastoletni

Kampania antydepresyjna Fundacji ITAKA, Centrum Poszukiwań Ludzi Zaginionych Listopad 2013

Czas dorastania jest okresem, w którym młodzi ludzie muszą stawić czoła wielu nieznanym sobie wcześniej zadaniom. Szybkie zmiany w układzie nerwowym i hormonalnym, a także zmieniający się wygląd zewnętrzny i związana z nim obawa o własną atrakcyjność sprawiają, że niemal wszystkie nastolatki są podatne na huśtawki nastroju i depresyjne myśli.

Poczucie wyobcowania i osamotnienia mogą jednak prowadzić do sytuacji, w której smutek czy lęk nie mijają i zmieniają się w chorobę, jaką jest depresja. Na pojawienie się choroby może wpływać genetyka, zaburzenia w biochemii mózgu i czynniki psychologiczne (stres, traumatyczne doświadczenia, negatywny wpływ środowiska, problemy w rodzinie).

Szybkie rozpoznanie i wczesne leczenie depresji nastolatka pozwoli młodej osobie na normalne funkcjonowanie w społeczeństwie oraz uniknięcie problemów natury psychicznej w wieku dorosłym.

„W okresie dorastania młody człowiek doświadcza wielu nowych sytuacji związanych m.in. z procesem dojrzewania biologicznego, koniecznością podejmowania pierwszych odpowiedzialnych decyzji, postrzeganiem świata i rzeczywistości bardziej realnie, dostrzeganiem różnych problemów, od których wcześniej młodzi ludzie byli izolowani, ogólną utratą dotychczasowej bez troski, brakiem zaspokojenia pewnych potrzeb czy sprzeciwem wobec jakichś reguł.”

Dorota Olbyś, psycholog i psychoterapeuta Psychoklinika

Kiedy możemy podejrzewać depresję u nastolatka?

Złe samopoczucie i huśtawki nastrojów w okresie dojrzewania niekoniecznie muszą świadczyć o depresji, jednak ich znaczne nasilenie i utrzymywanie się w długim okresie (minimum 2 tygodnie) mogą świadczyć o rozwijającej się chorobie.

Depresja w wieku dojrzewania może mieć różny przebieg. Czasami nastolatki chorujące na depresję nie rzucają się w oczy, izolują się od rodziny i rówieśników, są zamknięte w sobie. U innych nastolatków depresja przejawia się wybuchowością, kłótlivością, agresywnym i autodestrukcyjnym zachowaniem.

Tym, co wyróżnia depresję u młodzieży jest częste występowanie rozdrażnienia zamiast istotnego spadku nastroju oraz pobudzenia zamiast spowolnienia psychoruchowego.

Nastolatek w depresji nie powinien być sam – rolą opiekunów, rodziców i nauczycieli jest dostrzeżenie, że młody człowiek może potrzebować wsparcia lub profesjonalnej pomocy. Choroba ta może być skutecznie leczona, a powrót do zdrowia wymaga współpracy nastolatka, jego otoczenia oraz psychologa lub psychiatry.

Co powinno zwrócić naszą uwagę?

Zmiany nastroju:

- smutek, przygnębienie
- rozdrażnienie
- utrata zdolności doświadczania przyjemności
- nieracjonalne poczucie winy
- stałe napięcie, niepokój, lęk
- poczucie wszechogarniającej nudy

Zmiana myślenia:

- problemy z koncentracją uwagi
- niska samoocena
- pesymizm w ocenie przyszłości
- rozpamiętywanie przeszłości
- myśli samobójcze lub fascynacja śmiercią
- zaburzony obraz ciała

Zmiany zachowania:

- wycofanie z kontaktów z rówieśnikami
- porzucenie zainteresowań, zaprzestanie swojego hobby
- zmniejszona rozmowność
- postawa bierno-zależna, bezradność
- próby samobójcze i samookaleczenia
- środki psychoaktywne
- ucieczki z domu

Objawy wegetatywne:

- spowolnienie lub pobudzenie ruchowe
- dolegliwości bólowe: bóle głowy, w klatce piersiowej, dolegliwości żołądkowe
- utrata energii
- utrata apetytu i zainteresowań seksualnych
- problemy ze snem: bezsenności lub nadmierna senność, niechęć do porannego wstawania

Gdzie można zwrócić się po pomoc?

22 654 40 41 ANTYDEPRESYJNY TELEFON ZAUFANIA FUNDACJI ITAKA
PONIEDZIAŁEK I CZWARTEK: 17-20

Dla nastolatków, rodziców, nauczycieli i każdej osoby cierpiącej na depresję bądź jej bliskich

www.stopdepresji.pl

tu znajdziesz informacje na temat depresji, wskazówki dla chorych i ich bliskich oraz zadasz na forum pytanie psychiatrze i psychologowi.

Nieleczona depresja może być bardzo niebezpieczna.

Do najczęstszych zagrożeń związanych z depresją wieku młodzieńczego, należą:

- funkcjonowanie poniżej możliwości w szkole
- samookaleczenia
- nadużywanie środków psychoaktywnych
- zachowania ryzykowne jak na przykład szybka jazda samochodem lub przypadkowy seks
- ucieczki z domu
- próby samobójcze i samobójstwa

Co możesz zrobić jako rodzic?

Jeśli podejrzewasz, że Twoje dziecko ma depresję, postaraj się z nim porozmawiać, być może przyczyną jego złego samopoczucia jest problem, który może z Twoją pomocą konstruktywnie rozwiązać. Czasami rozmowa i wysłuchanie wystarczy.

Jeśli smutek lub rozdrażnienie nastolatka utrzymują się wiele tygodni pomimo twojego wsparcia, a nastolatek nie jest w stanie podać jego przyczyn, skontaktuj się z psychologiem lub psychiatrą

„Ten naturalny etap zmian w życiu każdego nastolatka powoduje, że cienka granica między zwykłym przejściowym przygnębieniem a przedłużającym się okresem smutku połączonym z innymi objawami, może nie zostać na czas rozpoznana jako depresja i rozwija się powodując spustoszenie w organizmie i psychice młodego człowieka.”

Dorota Olbyś, psycholog i psychoterapeuta Psychoklinika

Gdzie rodzice nastolatka z depresją mogą szukać pomocy?

Przy głębszej depresji, leczenie wymaga pomocy specjalisty: lekarza psychiatry lub psychologa.

Placówki, w których można otrzymać specjalistyczną pomoc dla nastolatków chorych na depresję:

- Poradnie Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży
- Poradnie Psychologiczno-Pedagogiczne
- Specjalistyczne Poradnie Rodzinne

Różne formy pomocy dla nastolatków chorych na depresję:

Psychoterapia indywidualna:

Polega na spotkaniach z psychoterapeutą, na których nastolatek może przy wsparciu terapeuty zastanowić się nad swoimi emocjami, przyczynami trudności i poszukać dróg wyjścia. Psychoterapia pomaga zrozumieć nastolatkowi jego wewnętrzny świat i poradzić sobie z problemami.

Psychoterapia grupowa:

polega na spotkaniu w grupie osób w tym podobnym wieku prowadzone przez jednego lub dwóch terapeutów. Terapia grupowa pozwala nastolatkowi na nawiązanie kontakt z rówieśnikami, podzielenie się swoimi problemami i uzyskanie wsparcia. To także okazja na trening umiejętności społecznych.

Terapia rodzinna:

Uczestniczy w niej cała rodzina. Ten rodzaj terapii jest szczególnie polecany w przypadku problemów nastolatków, pozwala bowiem zrozumieć objawy dziecka w kontekście tego, co dzieje się w całej rodzinie, uniknąć stygmatyzacji nastolatka jako tego, który jest źródłem problemów oraz przywrócić temu, jakie wzorce komunikacji i okazywania emocji dominują w rodzinie i jak mogą przyczyniać się do powstawania objawów u dziecka.

Farmakoterapia

Stosowana w silnych, głębokich stanach depresyjnych, kiedy oddziaływania psychologiczne nie przynoszą skutku

Hospitalizacja

Zalecana w przypadkach, kiedy występuje zagrożenie samobójstwem

„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 jakiś 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.”

Anna Nita, psycholog i psychoterapeuta, Fundacja ITAKA i Psychoklinika



Fundacja ITAKA już po raz trzeci przeprowadza akcję **STOP DEPRESJI** w ramach profilaktyki zaginięć osób. Pierwsza edycja „*Nie jesteś sama*” dotyczyła depresji dotyczącej kobiety, następną „*Mężczyźni też płaczą*” poruszała rzadko podejmowany problem trudno wykrywalnej depresji u mężczyzn.

Wesprzyj Antydepresyjny Telefon Zaufania **Konto: 61 1600 1169 0003 0132 0849 5001**

Fundacja ITAKA ma status organizacji pożytku publicznego. Każdy podatnik może przekazać 1% swojego podatku na poszukiwanie zaginionych

www.zaginieni.pl/1procent
KRS 000 012 6459

Fundacja ITAKA – Centrum Poszukiwań Ludzi Zaginionych
skr. poczt. 127, 00-958 Warszawa 66
e-mail: itaka@zaginieni.pl
www.zaginieni.pl

tel. 22 620 16 10
faks. 22 654 79 73

www.stopdepresji.pl

znajdź nas na: [facebook.com/StopDepresji](https://www.facebook.com/StopDepresji)

© 2013 Copyright by Fundacja ITAKA – Centrum Poszukiwań Ludzi Zaginionych
Kopiowanie i cytowanie treści broszury jest dozwolone po podaniu źródła.