

Depresja nastolatków-jak ją rozpoznać?

Coraz więcej nastolatków zmagają się z depresją – alarmują psycholodzy. Młodzi ludzie nie potrafią cieszyć się życiem, są apatyczni, smutni. Wśród nich może być też twoje dziecko. Dowiedz się, jak mu pomóc!

O tym musisz pamiętać, jeśli podejrzewasz depresję u nastolatka

Młodzi ludzie **nie zawsze godzą się na wizytę u specjalisty**. A przecież depresja to choroba jak każda inna. Obowiązkowo też **wymaga leczenia**, bo nierzadko **pcha młodych ludzi do samobójstwa**. Wskazówek, jak nakłonić nastolatka do współpracy, udzieli nam psychiatra. A kiedy synowi czy córce zostaną przepisane leki, **angażujemy się w proces leczenia**. Nie licz na to, że problem zniknie sam.

Sygnaty, których nie wolno przeoczyć w przypadku depresji u nastolatków

Konflikty w domu, nieszczęśliwa miłość, jedynka w szkole... Dla nastolatka, który właśnie przechodzi hormonalną burzę, wszystko może stać się ogromnym problemem. **Nie licz, że dziecko przyjdzie do ciebie** i powie: „Mamo, czuję się okropnie, pomóż”. W wieku młodzieńczym **wołanie o pomoc przejawia się w zachowaniach**, które w dodatku nie zawsze kojarzą nam się z depresją.

Co powinno obudzić twoją czujność?

- **Apatia i smutek** Dziecko nagle zaczyna godzinami przesiadywać w swoim pokoju, przestaje się interesować kolegami, nic go nie cieszy.
- **Drażliwość** Jest przez dłuższy czas płaczliwe lub z byle powodu się złości czy nawet reaguje agresją.
- **Problemy zdrowotne** Skarży się na bóle brzucha, głowy, ma problemy ze snem, łatwo się męczy, traci apetyt lub przeciwnie – objada się ponad miarę.
- **Kłopoty w szkole** Nagle zaczyna się gorzej uczyć, ma kłopoty z pamięcią, koncentracją, wagaruje.
- **Myśli samobójcze** Słucha posępnej muzyki, rozdaje cenne przedmioty, pisze wiersze o samobójstwie lub przegląda w internecie strony poświęcone śmierci. Wypowiada zdania w rodzaju: „Życie jest bez sensu”, „Skończę ze sobą”.
- **Autoagresja** Zadaje sobie ból, np. tnie się ostrymi przedmiotami po rękach czy nogach.
- **Odurzanie się** Aby uciec od problemów, nastolatek zaczyna sięgać po alkohol czy narkotyki, oczywiście ukrywając to przed rodzicami. Albo coraz więcej czasu spędza przed komputerem.

Jak pomóc dziecku choremu na depresję?

- **Nie bagatelizuj problemu, reaguj od razu!** Masz powody, aby przypuszczać, że z twoim dzieckiem dzieje się coś złego? W żadnym wypadku nie pozwól, by ze swoimi troskami zostało samo. Żeby było w stanie pokonać psychiczny kryzys, musi zostać otoczone szczególną troską i opieką.
- **1. Szukaj okazji do rozmowy**
- To bardzo ważne, by syn czy córka mogli dać upust swoim tłumionym lękom i smutkom. Lepiej jednak nie zasypuj pociechy gradem pytań. Raczej powiedz: „Widzę, że jest ci ciężko, porozmawiajmy, zaradzimy kłopotom”. Pod wpływem łagodnej perswazji dziecko łatwiej się przed tobą otworzy.
- **2. Bądź wyrozumiała**
- Nie zarzucaj dziecku lenistwa, słabego charakteru czy złej woli. Pamiętaj, ono i bez tego czuje się winne, słabe, bezwartościowe. Twoje krytyczne uwagi, zamiast je zmobilizować, tylko dodatkowo je zdołują i pogłębiają poczucie winy i beznadziejności.

- **3. Nie dawaj gotowych recept**
- Unikaj zwłaszcza ogólnikowych rad w rodzaju: „Weź się w garść”. Zrezygnuj również z bagatelizowania problemów i mówienia np.: „Przesadzasz, coś ci się ubzdurało, nie ma się co zamartwiać”. Do pogrążonego w depresji nastolatka takie argumenty nie trafią. Mogą nawet zaszkodzić, bo dziecko nie będzie w stanie z nich skorzystać i poczuje się jeszcze gorzej.
- **4. Nie wyolbrzymiaj problemów**
- Bez względu na to, czy nastolatek ma kłopoty w szkole, z rówieśnikami czy z samym sobą, ważne, by dojrzał światełko w tunelu. Nie strasz, że np. zawali rok, jeśli natychmiast nie przyłoży się na serio do nauki. Tłumacz, że trudne sytuacje zdarzają każdemu. Małymi krokami większość problemów zwykle udaje się rozwiązać i wtedy życie znowu nabiera barw.
- **Kiedy potrzebny jest specjalista?**
- Mija drugi, trzeci tydzień, a stan dziecka nie poprawia się ani trochę? Dłużej już nie próbuj działać sama. Koniecznie wybierz się z nastolatkiem do psychologa lub psychiatry dziecięcego. To specjaliści, którzy najlepiej znają się na depresji. Pamiętaj, z wizytą nie wolno zwlekać, bo konsekwencje nieleczonej depresji bywają tragiczne.