OGÓLNOPOLSKI DZIEŃ WALKI Z DEPRESJĄ

Depresja u dzieci i młodzieży

Wśród przyczyn depresji u nastolatków znajdują się:

- duże obciążenia nauką w szkole,
- niedogadywanie się z kolegami/koleżankami,
- brak poczucia własnej wartości,
- burza hormonów,
- przemoc w rodzinie,
- nadużywanie alkoholu przez rodziców,
- zaniedbanie,
- przewlekły konflikt małżeński rodziców,
- brak zainteresowania,
- nadmierne kontrolowanie przez rodziców,
- trudna sytuacja materialna rodziny,
- uczucie samotności.

Istnieje wiele powodów, przez które dziecko może być bardziej narażone na depresję. Nie należy zapominać, że nastolatkom trudno jest rozmawiać o swoich problemach. Jeśli nie spotykają się ze zrozumieniem ze strony bliskich – kłopoty narastają. Rodzice lub opiekunowie wymagają od dzieci samodzielności, dlatego młodzi ludzie starają się sami uporać ze swoimi problemami i przezwyciężyć trudności. Ponadto nastolatkowie stale słyszą od dorosłych o „prawdziwych" problemach, związanych z polityką, pieniędzmi, pracą, przez co ich kłopoty są spychane na dalszy plan, bagatelizowane i uznawane za mało istotne.

OBJAWY DEPRESJI U NASTOLATKÓW

Depresja przejawia się długotrwałym obniżeniem nastroju, brakiem chęci i motywacji do podejmowania działań, zobojętnieniem. Jednak u dzieci i młodzieży może objawiać się w zupełnie inny sposób, np. trudnościami z koncentracją i nauką, odosobnieniem i zniechęceniem, przesadną drażliwością oraz złością, jak również agresją do siebie czy w stosunku do innych osób z otoczenia. Trudniejsze jest właściwe zdiagnozowanie objawów depresji u dzieci i młodzieży, gdyż podobne zachowania przypisuje się naturalnemu w okresie dojrzewania buntowi nastolatków. Jeśli powyższe przejawy nie ustępują po okresie kilku tygodni, należy natychmiast zwrócić na nie większą uwagę, spróbować znaleźć ich przyczynę. Kluczowe jest niebagatelizowanie problemów i stawienie

im czoła wspólnie z dzieckiem. Poza tym często można zaobserwować objawy towarzyszące depresji takie jak: brak łaknienia, zaburzenia odżywiania u dzieci, bądź zajadanie stresu. Co może prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych.

JAK ROZMAWIEĆ Z NASTOLATKIEM O DEPRESJI ?

Powszechne badania wskazują, że rodzice uważają, iż mają dobry kontakt ze swoimi dziećmi, podczas gdy sytuacja wygląda inaczej. Rozmawiając z nastolatkiem potrzeba wykazać się empatią, zrozumieniem, umiejętnością słuchania. Dialog musi być nakierowany na poznanie przyczyn problemu i stwierdzenie jego istotności (nie wolno mówić „To nie są wielkie problemy", „Ja miałam gorzej", „Nie przesadzaj"). Trzeba przyznać, że dziecku jest ciężko, nie poradzi sobie samo i potrzebuje pomocy. Najlepiej jest, gdy nastolatek czuje się rozumiany przez rodziców, może się przed nimi otworzyć i uzyska wsparcie, nie będzie oceniany, osądzany, a jego błędy wytykane. Aby dowiedzieć się, jak rozmawiać z nastolatkiem w depresji, należy postawić się w jego położeniu i spróbować wczuć w daną sytuację.