

Co potem? Trudny świat, czyli depresja nastolatka



Depresja nie jest chorobą, która dotyka jedynie dorosłych. Już teraz na depresję choruje co najmniej 4 procent nastolatków. Mówi się jednak, że objawy depresyjne, ma ok. 20 procent nastolatków. To bardzo dużo. Wynika z tego, że co piąty nastolatek prezentuje symptomy depresji. Jak bardzo to, co dzieje się teraz, trwająca pandemia wpłynie na młodzież, tego dzisiaj nie wiemy. Nikt nie ma jednak wątpliwości, że w jakiś sposób wpłynie z pewnością. U wielu młodych ludzi pogłębi dolegliwości związane z depresją, u innych je wywoła. Nie umiemy przewidzieć dzisiaj skali tego problemu, ale już teraz powinniśmy być czujni i wrażliwi na zmiany w zachowaniu, funkcjonowaniu nastolatków. Uznaje się, że depresja nastolatków jest wynikiem osamotnienia młodego człowieka, bo bardzo często nie otrzymuje on skutecznego wsparcia ze strony szkoły i domu. Dlaczego tak się dzieje? Dorastanie jest okresem pełnym napięć i konfliktów, dlatego tak łatwo jest przypisać objawy depresyjne młodzieńczej burzy hormonów. Nic bardziej mylnego – depresja to poważna choroba, a nie przejaw złego zachowania czy buntu. Psychologowie zauważają, że u osób dorosłych przeważa smutek, a u dzieci i młodzieży często jest to irytacja i złość. Ponieważ zachowania trudne są wpisane w okres dojrzewania, często nie są kojarzone z depresją. Granica między objawami depresji, a buntem może być bardzo płynna. Każda zmiana w zachowaniu dziecka powinna zaniepokoić, zarówno nauczycieli, jak i rodziców.

W swojej pracy często stykam się z nastolatkami, które nagle przestają się uczyć, nie chcą chodzić do szkoły, nie potrafią się zmusić do obowiązków szkolnych. W domu bywają „wyłączeni”, czasem kłótniwi, konfliktowi lub całkiem bez energii, którą prezentowali kiedyś. Trafiają do naszej poradni z powodu trudności w realizacji obowiązku szkolnego, pogorszenia relacji z rodziną, a czasem dlatego, że sami przestają sobie radzić ze sobą. Bardzo rzadko jednak proszą sami o pomoc. To dlatego musimy być tak uważni na różne sygnały, które mogą nie być oczywiste. Jedna z uczennic poprosiła o pomoc, bo widziała, że krzywdzi swoim zachowaniem wszystkich wokół, ktoś inny, bo zarzucił wszystkie swoje zainteresowania i pasje, najchętniej nie wychodziłby z domu. Czasem nastolatki zgłaszają, że nie mogą spać, uciekają w wirtualny świat, bo wydaje się bezpieczniejszy. Trafiają do poradni, bo nie potrafią się na niczym skoncentrować, zapominają, a wstydzą się do tego przyznać. Im dłużej taki stan trwa, tym więcej w nich smutku i bezradności. Pojawiają się lęki, brak widzenia siebie w przyszłości, myśli rezygnacyjne, a w skrajnych przypadkach nawet próby samobójcze. To wszystko dzieje się obok nas. A musimy mieć świadomość, że teraz krucha i wrażliwa psychika młodych osób będzie się mierzyła z jeszcze większymi traumami niż kiedykolwiek.

Pamiętajmy tu nie ma nadopiekuńczości. Lepiej być wyczulonym na sygnały wysyłane przez młodzież, niż osoby te pozostawić same sobie, krótko mówiąc, żeby się „wzięły w garść”. Same nie dadzą sobie rady.

Kiedy zatem przyjdzie nam wrócić do szkolnej rzeczywistości spojrzymy ze szczególną empatią i uwagą, czy nasi nastolatki nie przejawiają pewnych objawów. Co powinno zaniepokoić rodziców i nauczycieli?

- ✓ drażliwość, chwiejność nastroju, impulsywność, pobudzenie psychoruchowe
- ✓ obniżony nastrój, apatia, niechęć do aktywności, które wcześniej sprawiały radość
- ✓ wycofanie się z relacji z rówieśnikami i rodziną, brak energii, beczynność
- ✓ pogorszenie zdolności intelektualnych, problemy z koncentracją, pamięci
- ✓ gorsze oceny w szkole
- ✓ zmiany w łaknieniu brak apetytu lub wręcz przeciwnie objadanie się
- ✓ zbyt mało lub zbyt dużo snu
- ✓ nocna aktywność, niechęć do wstawania rano
- ✓ skargi na nudę, brak zainteresowań czymkolwiek
- ✓ poczucie beznadziei, pesymistyczne spojrzenie na rzeczywistość
- ✓ zaniechanie dbałości o wygląd
- ✓ nadmierny krytycyzm wobec siebie, nadwrażliwość z powodu odrzucenia, poczucie winy
- ✓ nasilone skargi na dolegliwości fizyczne – np. bóle brzucha, głowy
- ✓ autoagresja, samookaleczenie się, odurzanie (alkohol, leki, narkotyki)
- ✓ zainteresowanie tematyką śmierci i samobójstw

Jeśli wiele lub większość z powyższych objawów występuje u nastolatka przez dłużej niż dwa tygodnie, warto się zwrócić do specjalisty z zakresu psychiatrii. Lekarze przynoszą ulgę w cierpieniu. Czasami konieczne jest włączenie leków antydepresyjnych. Są one często bardzo ważnym pomostem, który ułatwi przejście do możliwości dalszej pomocy. Czasem bywają wręcz nieodzowne przy nasilonych objawach. Jednak podstawową metodą leczenia depresji, zarówno u dorosłych, jak i dzieci lub nastolatków, jest psychoterapia. W przypadku osób niepełnoletnich konieczne jest zazwyczaj zaangażowanie rodziców. Psychoterapia może być indywidualna – młody człowiek uczy się rozpoznawać i nazywać swoje problemy, wyłapywać błędne „schematy myślowe” i radzić sobie z emocjami. Terapia może być również grupowa - nastolatek rozmawia z innymi osobami posiadającymi podobne problemy, uczy się komunikacji i tworzenia relacji w grupie rówieśniczej. Czasami niezbędne jest również podjęcie terapii rodzinnej, szczególnie gdy problemy młodego człowieka wynikają z trudnej sytuacji w domu. Terapia rodzinna pozwala zidentyfikować problemy, które sprawiają, że relacje rodziców z dzieckiem nie są prawidłowe i pomaga podjąć próbę ich rozwiązania.

Zachęcam też do zapoznania się:

<https://www.youtube.com/watch?v=J4C82hn7L0U> (webinar- Depresja nastolatków)

<https://notatkiterapeutyczne.pl/kiedy-patrzemy-na-swiat-przez-brudna-szybe-czyli-co-nam-robi-depresja-bf2d522aaa16>

Opracowała Małgorzata Skorupińska