



CZY WIESZ?

PSYCHOLOGIA I ŻYCIE

Dodatek nr 1

Kiedy smutek staje się chorobą czyli o depresji u nastolatków



Człowiek codziennie doświadcza wielu rozmaitych emocji, z którymi umie sobie skutecznie poradzić. Obniżony nastrój, występujący w związku z trudnościami życia codziennego, można kontrolować i przeciwdziałać mu poprzez podejmowanie rozmaitych działań. Depresja jest chorobą, dlatego kontrolowanie emocji i innych objawów nie jest łatwe, a często bez podjęcia leczenia - niemożliwe. Szacuje się, że w Polsce 3% ludzi choruje na depresję, wśród nastolatków jest to aż 20%, i niestety może być więcej chorych ze względu na nietypowe objawy i trudności. Depresja należy do częstych chorób, nazywanych cywilizacyjnymi i uwarunkowanymi stylem życia. Może dotknąć każdego człowieka.

Objawy depresji

Depresja nazywana jest inaczej zaburzeniem nastroju, podobnie jak wiele innych chorób, jest całkowicie wyleczalna. U nastolatków przebiega nie tylko ze smutkiem, brakiem motywacji, zmęczeniem, sennością lub bezsennością, zmianą apetytu, ale także z drażliwością, wybuchami złości, znużeniem, pustką emocjonalną i rezygnacją ze wszystkiego, co było ważne. Osoby depresyjne nie potrafią odczuwać przyjemności i cieszyć się. Osłabia się myślenie, pamięć i koncentracja uwagi, dlatego uczenie się staje się prawie niemożliwe w tym stanie. Bardzo charakterystyczne jest też negatywne myślenie o sobie, innych i przyszłości, poczucie beznadziejności i poczucie winy. Zdarzają się też zmiany nastroju, np. ze smutku w złość. Często nastolatek chorujący na depresję odrzuca bliskich, przyjaciół, porzuca zainteresowania i pasje, nie widzi sensu dalszego życia. Cierpi, ma „ból istnienia”. To wszystko są objawami choroby. Człowiek w depresji zastanawia się nad sensem życia, stanowi to dla niego zagrożenie, dlatego potrzebna jest niezwłoczna pomoc lekarska, psychologiczna lub psychoterapeutyczna.

Maski depresji

Wielu nastolatków zauważa u siebie wymienione objawy, jednak nie łączą ich z depresją. Młodzi mówią o przeciążeniu nauką, o tym, że nic im się nie chce, zmęczeniu, braku energii, beznadziejności, smutku i szukają sposobów na zagłuszenie tego samopoczucia. Niejednokrotnie są to niezbyt bezpieczne sposoby. Wiele młodych ludzi sięga wtedy po środki psychoaktywne, np. alkohol lub inne substancje na „poprawę nastroju”, zamiast szukać przyczyn gorszego samopoczucia. Innymi zachowaniami, które są zamaskowaniem depresji, jest spędzanie czasu przy komputerze lub telefonie.



Takie „radzenie sobie” poprzez spędzanie ogromnej ilości czasu w internecie czy grach komputerowych powoduje przyzwyczajenie, które często spełnia też kryteria uzależnienia behawioralnego, czyli uzależnienia od określonego zachowania. Inną maską depresji są zaburzenia odżywiania u młodych ludzi, np. odmowa jedzenia (anoreksja), objadanie się czy selektywne odżywianie. Maski utrudniają diagnozę oraz powodują brak odpowiedniego leczenia i wsparcia, a także stanowią dodatkowo ryzyko dla zdrowia i życia.

Spojrzenie na depresję nastolatków

Niestety objawy depresji w Polsce są często bagatelizowane. Powiedzenie: „mam depresję...”, „mi się nie chce” jest nadużywane, a jego wszech-



obecność czasem nie pozwala dostrzec cierpienia u chorej osoby. Co bardzo istotne, u nastolatków choroba przebiega w nietypowy sposób, często z buntem, a nawet - agresją. Z tego powodu rodzice często w pierwszej reakcji uznają objawy depresji jako przejaw dojrzwania lub lenistwa. Niestety, ta postawa opóźnia diagnozę i specjalistyczną pomoc. Powikłana depresja może zagrażać życiu, dlatego świadomość i wiedza na temat tej choroby oraz wrażliwość bliskich, przyjaciół, znajomych, nauczycieli jest niezwykle ważna. A jeśli dodatkowo w życiu chorej niezdiagnozowanej osoby lub w jej środowisku szkolnym, rówieśniczym czy rodzinnym zdarzy się coś jeszcze - coś nieprzewidzianego, nagłego - sytuacja może być zagrażająca życiu. Najważniejsza jest czujność bliskich, życzliwa, akceptująca rozmowa i zgłoszenie się po pomoc do specjalisty.

Kto stawia diagnozę? Jak wygląda leczenie?

Zasadniczo diagnozowaniem zajmują się lekarze, ale swoje pierwsze kroki można skierować do specjalistów szkolnych, np. psychologa lub pedagoga. Psycholog przeprowadzi wywiad i zbada za pomocą testów psychologicznych a jeśli będzie taka konieczność, to skieruje do lekarza rodzinnego lub lekarza specjalisty - psychiatry. Czasami jest tak, że diagnoza lekarska nie jest potrzebna, wystarczy pójść po pomoc do psychoterapeuty. Najlepsze i najszybsze rezultaty osiąga się łącząc farmakoterapię i psychoterapię, ale nie zawsze stosuje się obie

formy leczenia. Psychoterapia może odbywać się indywidualnie lub grupowo, np. rodzinnie i zawsze to pacjent ma wpływ na tę decyzję. W najtrudniejszych sytuacjach, gdy jest ryzyko zagrożenia życia, rozważa się leczenie szpitalne, o czym decyduje lekarz w porozumieniu z pacjentem. Dodatkowo warto skorzystać z innych form wsparcia, np. wsparcia środowiska rodzinnego, szkolnego i rówieśniczego, treningów umiejętności, aktywności fizycznej, relaksacji, dietoterapii, arteterapii, fototerapii lub innych, w zależności od potrzeb i upodobań.



Urszula Sitnik, psycholog
Zdjęcia i rysunki z zasobów prywatnych

Warto zajrzeć do komiksu pt. „Czarne fale” autorstwa Katarzyny Szaulińskiej i Daniela Chmielewskiego, dostępnego w naszej bibliotece. Poniżej strona z tej książki.



Warto też przeczytać:

1. *Depresja nastolatków. Jak ją rozpoznać, zrozumieć i pokonać.* Ambroziak Konrad, Kołakowski Artur, Siwek Kladia.
2. *W pułapce myśli - dla nastolatków. Jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem.* Hayes Louise, Ann Bailey, Joseph Ciarrochi.



1



2



Przyczyny depresji są złożone i mogą być różne:



psychologiczno społeczne
np. śmierć bliskiej osoby,
rozwód, utrata pracy,
kryzys finansowy.



somatyczne np. ciężka,
przewlekła, często
nieuleczalna choroba,
stosowanie niektórych
leków.



genetyczne – wrodzona
skłonność do depresji.



Jesteś smutny przez większą część dnia, niemal codziennie. Często płaczesz.



Źle śpisz, cierpisz na bezsenność lub nadmierną senność.



Myślisz o śmierci, o samobójstwie.



Czujesz się zmęczony prawie każdego dnia.



Nie czerpiesz przyjemności z rzeczy/spraw/rozrywek, które lubiłeś do tej pory



Unikasz kontaktów z innymi ludźmi, męczą Cię przebywanie z innymi



Pierwsze objawy depresji

Warto zwracać szczególną uwagę na to, co dzieje się z nami lub/i naszymi bliskimi. Jest to ważne, bo często pierwsze objawy depresji pozostają niezauważone. Jeśli przez co najmniej 14 dni występuje 5 spośród niżej wymienionych symptomów wyszczególnionych przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) oznacza to, że należy zgłosić się do lekarza:



Twój apetyt się zmienił, straciłeś lub przybrałeś na wadze.



Masz trudności ze skupieniem uwagi i myśleniem niemal każdego dnia. Nawet proste zadania wydają się trudne do rozwiązania, a decyzje niemożliwe do podjęcia.



Miewasz niekontrolowane napady złości, często bez powodu



Czujesz się bezużyteczny i masz poczucie winy prawie codziennie.

Leczenie:

- farmakoterapia
- psychoterapia
- wsparcie osób bliskich



Szacuje się, że ok. 350 mld ludzi na świecie choruje na depresję. W tym ok. 150 miliona zachorowań diagnozuje się w Polsce. Statystycznie 2x więcej kobiet choruje niż mężczyzn. Depresja na świecie jest diagnozowana najczęściej między 20 a 40 rokiem życia.

JAK DBAĆ O ZDROWIE PSYCHICZNE:



1. **1.** Dbłość o rytm dobowy, w tym o sen min. 8h na dobę



2. **2.** Aktywność fizyczna



3. **3.** Przyglądanie się sobie, rozpoznawanie swoich stanów emocjonalnych



4. **4.** Rozwijanie swojej kreatywności



5. **5.** Kontakty społeczne, relacje z innymi ludźmi