

Depresja u dzieci i nastolatków

Depresja potocznie kojarzy się z przeżywaniem smutku, złym nastrojem, niechęcią do życia. Depresja w rozumieniu medycznym jest chorobą i należy ją odróżniać od przejściowego przygnębienia, obniżonego nastroju czy krótkotrwałej reakcji na trudną sytuację.

Szacuje się, że 10-15% młodzieży cierpi z powodu zaburzeń depresyjnych, a niektóre dane wskazują, że objawy depresyjne można stwierdzić nawet u co trzeciego nastolatka.

Co powinno zwrócić Państwa szczególną uwagę?

- ✓ Drażliwość, chwiejność nastroju, impulsywność, pobudzenie psychoruchowe,
- ✓ Obniżony nastrój, apatia, niechęć do aktywności, które wcześniej sprawiały radość,
- ✓ Wycofanie z relacji z rówieśnikami i rodziną, brak energii, bezczynność,
- ✓ Pogorszenie zdolności intelektualnych: problemy z koncentracją, pamięcią, gorsze stopnie w szkole,
- ✓ Zmiana apetytu - jego brak, chudnięcie lub przeciwnie - objadanie się,
- ✓ Zbyt mało lub zbyt dużo snu. Nocna aktywność, niechęć do wstawania rano,
- ✓ Skargi na nudę, poczucie beznadziei,
- ✓ Zaniechanie dbałości o wygląd,
- ✓ Krytycyzm wobec siebie, nadwrażliwość z powodu odrzucenia, poczucie winy,
- ✓ Nasilone skargi na dolegliwości fizyczne, np. bóle głowy czy brzucha,
- ✓ Autoagresja, samookaleczenie, odurzanie się alkoholem lekami, narkotykami,
- ✓ Zainteresowanie tematyką śmierci i samobójstw.

Niepokój wzbudzać powinna sytuacja utrzymywania się większości z powyższych objawów przez co najmniej dwa tygodnie. Należy wtedy poszukiwać pomocy u specjalistów, na początek u psychologa czy pedagoga szkolnego.

Przydatne może się okazać wsparcie udzielane pod numerami telefonów:

116111 telefon zaufania dla dzieci i młodzieży.

800121212 dziecięcy telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka

oraz na stronie www.forumprzeciwdepresji.pl

Opracowały:

psycholog Alicja Jesionowska

pedagog Magdalena Ceckowska