



**800 70 2222**

CENTRUM WSPARCIA DLA OSÓB  
W STANIE KRYZYSU PSYCHICZNEGO

# Depresja nastolatków

Co należy wiedzieć? Jak reagować?



Zadanie finansowane ze środków  
Narodowego Programu Zdrowiana lata 2016-2020



# Trudny start w dorosłość

**Proces dojrzewania dla młodych ludzi sam w sobie jest bardzo trudny.**

Przechodzą oni przez olbrzymie zmiany hormonalne, zmienia się ich ciało i wygląd. Nastolatek musi mierzyć się ze zmianami których nie zna i nie rozumie, co często prowadzi do obniżenia nastroju i braku akceptacji zachodzących zmian.

Dodatkowo młodzi ludzie poddawani są niespotykanej wcześnie presji – osiągnięcia idealnego wyglądu, perfekcyjnych wyników i sukcesów. W zachowaniu spokoju i stabilizacji nie pomaga szybkie tempo życia i zmiany w relacjach społecznych. Również internet „atakuje” nierealistycznymi obrazami i wygórowanymi oczekiwaniami, których młodzi ludzie nie są w stanie spełnić.

Wszystko to może przytłaczać, powodować uczucie niedopasowania, zagubienia, frustracji i smutku.



# Kiedy zły nastrój zamienia się w depresję?

**Każdy z nas, niezależnie od wieku, przeżywa swoje trudności, na które reaguje smutkiem i obniżonym samopoczuciem.**

W większości przypadków po kilku dniach odczuwamy jednak poprawę. Tak dzieje się u osób zdrowych. Depresja natomiast jest chorobą, która wpływa na funkcjonowanie organizmu. Dlatego pojawiają się problemy z koncentracją, zaburzenia psychomotoryczne, spadek energii i motywacji. O depresji możemy mówić jeżeli stały spadek nastroju trwa ponad 2 tygodnie a wahania nastroju powodują, że nie możemy normalnie funkcjonować. Takich objawów w żadnym wypadku nie należy lekceważyć.



# Co odróżnia depresję młodzieży od depresji dorosłych?

**Młodzi ludzie nie mają wykształconych mechanizmów do wyrażania swoich potrzeb i emocji.**

Dzieci i młodzież mają **ograniczone możliwości radzenia sobie z trudnymi sytuacjami**. Często ukrywają swoje złe samopoczucie, bojąc się odrzucenia ze strony rówieśników. Chęć dopasowania się do oczekiwań otoczenia jest u młodych ludzi dużo silniejsza niż u dorosłych.

Jeżeli młody człowiek czuje, że z jakiegoś powodu odstaje od innych (np. z uwagi na wygląd fizyczny), może **przeżywać to nieprzystosowanie w niezwykle silny sposób**. Dlatego też depresji może towarzyszyć zamykanie się we własnym świecie, unikanie rozmów czy aktywności. Szukanie sposobu ucieczki ma zapewnić poczucie bezpieczeństwa. Zachowania obronne mogą przebiegać też w sposób całkowicie odmienny tzn. dziecko może stać się hiperaktywne, kłótlive lub aroganckie.

**Każda zmiana w zachowaniu dziecka powinna zwrócić naszą uwagę. Młody człowiek nie przyzna się do tego, że potrzebuje pomocy. Bardzo często sam nie jest w stanie zrozumieć ani opisać swoich emocji, a co dopiero o nich opowiedzieć.**

# Co powoduje depresję u młodzieży?

## **Czynniki biologiczne (chemia mózgu),**

historia zdrowotna w rodzinie – jeżeli rodzice chorowali na depresję ryzyko choroby u dziecka wzrasta aż 3-4 krotnie.

## **Traumy**

i bolesne doświadczenia z dzieciństwa



## **Czynniki środowiskowe**

śmierć kogoś z rodziców, rozwód, zmiany szkoły, przeprowadzki, alkoholizm w rodzinie, problemy materialne itp.

## **Wyuczone sposoby negatywnego myślenia,**

nieumiejętność radzenia sobie z problemami.



# Co powinno nas zaniepokoić?

Utrata energii

Halucynacje,  
zawroty głowy

Smutek,  
przygnębenie

Zachowania  
destrukcyjne

Zmiana wyglądu  
zewnętrznego  
i zachowania

Komunikowanie  
poczucia winy  
„Jestem zły”,  
„Do niczego się nie nadaję”



# Zachowania, które powinny zwrócić naszą uwagę

brak dbania o wygląd zewnętrzny    zmiana zachowania wobec rodziny i przyjaciół

**wycofanie**    nagłe porzucanie swoich zainteresowań    **brak zainteresowania nauką**

nieobecności w szkole    myśli **samobójcze**, autoagresja

podejmowanie **ryzykownych zachowań** (alkohol, narkotyki, seks)    zamartwianie się

**spadek koncentracji**    zmiana nawyków żywieniowych    spadek poczucia **własnej wartości**

niedotrzymywanie wyznaczonych terminów    **agresja słowna i fizyczna**

wycofanie z kontaktów z rówieśnikami (nagła zmiana grupy znajomych)

brak apetytu    **poczucie braku nadziei, sensu życia**    **nieodpowiedzialne zachowanie**

**konfliktowe** nastawienie wobec rodziców

# Zagrożenie samobójstwem

**W żadnym wypadku nie wolno nam ignorować sygnałów alarmujących o myślach lub zamiarze podjęcia próby samobójczej przez nastolatka.**

Mogą to być:

- żarty na temat odebrania sobie życia
- powiedzenia np. „lepiej poradzicie sobie beze mnie”
- zachwalanie śmierci np. pisanie wierszy na ten temat
- wysyłanie listów pożegnalnych do rodziny i przyjaciół
- poszukanie przez dziecko informacji na temat śmierci lub niebezpiecznych narzędzi





# Jak możesz pomóc?



zaoferuj **wsparcie i zrozumienie**



powiedz: „nie ma nic złego w proszeniu o pomoc”, „**widzę, że jest ci ciężko**”



postaraj się wyrazić, że ludzie mają prawo do **popętniania błędów**



**nie narzucaj się**



pozostaw **otwarte kanały** komunikacji



nie bój się szukać **profesjonalnej pomocy**

# Czego unikać, czego nie mówić?

- ✘ nie **lekceważ** problemów nastolatka
- ✘ nie mów: „**to nic takiego**”, „nic ci nie będzie”
- ✘ nie każ dziecku „**wziąć się w garść**”
- ✘ nie namawiaj do **nadmiernej aktywności** (ćwiczenia fizyczne czy wyjście do ludzi nie spowoduje, że depresja minie)

## Pamiętaj!

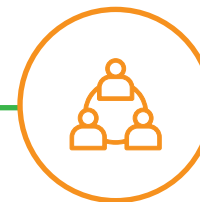
W leczeniu depresji często niezbędna jest pomoc psychologa lub lekarza psychiatry.

# Sposoby leczenia



## **Psychoterapia indywidualna**

Spotkanie i rozmowa z bezstronną osobą pomaga nastolatki zrozumieć własne emocje i odczucia bez bycia ocenianym. Psychoterapia indywidualna pomaga też nazwać i uporządkować swoje przeżycia w bezpiecznym środowisku.



## **Psychoterapia grupowa**

Psychoterapia grupowa polega na spotkaniach z rówieśnikami lub osobami o podobnych przejściach. Dzięki takiej formie terapii możemy zobaczyć, że nie jesteśmy sami ze swoimi problemami. Widzimy swoje odczucia „w społecznym lustrze”.



# Sposoby leczenia



## Terapia rodzinna

Dzięki takiej terapii rodzina może zrozumieć gdzie leżą powody niepokojących zachowań dzieci. Depresja ma często podłoże w zachwianych relacjach wewnątrz rodziny.



## Farmakologia

Przy wielu rodzajach depresji niezbędne jest wsparcie organizmu lekami. Dzisiejsze leki na depresję są dużo bardziej bezpieczne niż jeszcze parę lat temu i nie należy się ich obawiać.



## Hospitalizacja

W skrajnych przypadkach np. zagrożenie życia zalecana jest hospitalizacja.

# Centrum Wsparcia dla Osób w Stanie Kryzysu Psychicznego

„Centrum Wsparcia” to miejsce, w którym dyżurują psychologowie gotowi do wysłuchania, zrozumienia i akceptacji. Pomogą także we wskazaniu odpowiednich placówek specjalistycznych w danym regionie kraju, w którym można otrzymać bezpośrednią pomoc.

Z nami każda osoba niezależnie od wieku może w bezpiecznej atmosferze, anonimowo porozmawiać o swoim problemie i uzyskać profesjonalne wsparcie.

W ramach Centrum Wsparcia Fundacja ITAKA prowadzi:

- **Telefoniczne Centrum Wsparcia 800 70 2222**
- Bezpłatną linię działającą **24 godziny na dobę**
- E-mail: **porady@liniawsparcia.pl**
- Stronę: **www.liniawsparcia.pl**
- **Czat**

**Nie oceniamy postaw i wyborów. Staramy się przede wszystkim wysłuchać, zrozumieć i przynieść ulgę w cierpieniu.**



# 800 70 2222

CENTRUM WSPARCIA DLA OSÓB  
W STANIE KRYZYSU PSYCHICZNEGO

Fundacja ITAKA - Centrum Poszukiwań Ludzi Zaginionych realizuje projekt Ministerstwa Zdrowia w ramach Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020, pn. Centrum Wsparcia. Celem projektu jest prowadzenie działań na rzecz zapobiegania depresji, samobójstwom i innym zachowaniom autodestrukcyjnym w populacjach o zwiększonym ryzyku. Zakres działań obejmuje przygotowanie i prowadzenia Centrum Wsparcia w ramach, którego udzielana jest całodobowa pomoc poprzez telefon, czat i email, osobom znajdującym się w stanie kryzysu psychicznego.



Zadanie finansowane ze środków  
Narodowego Programu Zdrowia  
lata 2016-2020

