

Pandemia depresji – na co warto zwrócić uwagę?



Obecnie coraz więcej mówi się na temat depresji wśród dzieci i młodzieży. Pandemiczna rzeczywistość zdecydowanie nie ułatwia nastolatkom radzenia sobie z trudnościami i obniżonym nastrojem. Jednak na samym początku warto odpowiedzieć sobie na pytanie czym w ogóle jest depresja, a czym zdecydowanie nie jest.

Depresja na pewno nie jest lenistwem, gorszym samopoczuciem, nieumiejętnością do zmobilizowania się do działania czy wzięcia w garść. Każdą chorobę psychiczną należy rozpatrywać podobnie jak każdą inną chorobę somatyczną. Bowiem zarówno złamana noga jak i depresja może zdeorganizować codzienne funkcjonowanie oraz wprowadzić całą rodzinę w stan wzmożonej mobilizacji.

Dlatego na samym początku należy powiedzieć, że depresja jest chorobą, która wymaga leczenia. Należy także podkreślić, że tak jak każda inna choroba, depresja wymaga również czasu na powrót do zdrowia, w tym przypadku nic nie zadzieje się jak za dotknięciem magicznej różdżki. Ponieważ jeszcze wiele osób neguje fakt, że depresja jest chorobą szczególnie istotną jest postawa pełna akceptacji wobec tego co dzieje się w naszym nastolatku, a także wsparcie w podjęciu decyzji o leczeniu.

Pierwszą istotną informacją jest fakt, że o depresji możemy mówić kiedy znacznie obniżony nastrój utrzymuje się ponad dwa tygodnie i utrudnia codzienne funkcjonowanie. Z badań wynika, że obecnie na depresję cierpi od 3 do 5% nastolatków, a 20% osób do 18 roku życia doświadczy przynajmniej jednego epizodu. Depresja zazwyczaj mija, jednak mogą pojawić się jej nawroty, a objawy, które często utrzymują się już po zakończeniu epizodu depresyjnego to trudności z mobilizacją, koncentracją oraz poczucie bezsilności. Nieleczony epizod depresji trwa średnio od 4 do 8 miesięcy, jednak mogą trwać ponad rok.

Zanim przejdziemy jednak do objawów depresji wśród nastolatków dobrze byłoby, abyśmy nauczyli się odróżniać ją od naturalnego obniżenia nastroju, czyli zdrowego smutku. W życiu każdego człowieka zdarzają się sytuacje, które są trudne i zupełnie naturalnym wydaje się to, że mogą pogorszyć nastrój na dłuższy czas. Dotyczy to momentów w których nastolatek przeżywa realną stratę na przykład: śmierć bliskiej osoby, wyjazd kogoś ważnego, rozwód rodziców, odejście dziewczyny czy chłopaka, odrzucenie przez przyjaciół, choroba, niedostanie się do wymarzonej szkoły, wyjazd do innego miasta na stałe.

To, co jest jednak istotne, to fakt, że w przeżywanej stracie smutek z czasem słabnie, negatywne myśli związane są ściśle z doświadczaną stratą, pojawiają się momenty kiedy nastrój chwilowo się poprawia, a żal dotyczy myśli o tym, co zostało utracone. W depresji obniżony nastrój

utrzymuje się cały czas, negatywne myśli dotyczą własnej osoby i są zgeneralizowane, nie pojawiają się też momenty lepszego nastroju.

Dlatego jeśli pojawiają się w Tobie wątpliwości czy Twoje dziecko doświadcza zaburzeń depresyjnych warto poobserwować zachowanie dziecka i zadać sobie poniższe pytania:

- Czy moje dziecko ostatnio stało się przygnębione, drażliwe, smutne, marudne? Czy jest to zmiana, która trwa ponad 2 tygodnie?
- Czy dziecko straciło radość życia?
- Jeśli wystąpiły zmiany nastroju, które trwają ponad 2 tygodnie, czy sprawiły, że dziecko funkcjonuje znacznie gorzej niż dotychczas?
- Czy dziecko straciło zainteresowanie rzeczami, które wcześniej sprawiały mu przyjemność? Czy spędza mniej czasu, zajmując się swoim hobby?
- Czy spędza mniej czasu z przyjaciółmi? Zaczęło ograniczać spotkania (również te online), rozmowy?
- Czy pojawiły się problemy z nauką? Czy nastąpiło nagłe pogorszenie ocen?
- Czy dziecko zgłasza trudności z koncentracją, nie ma siły do działania, ma problem ze zmobilizowaniem się do czegokolwiek?
- Czy ma problemy ze snem – z zasypianiem lub z nadmierną sennością?
- Czy ma wahania apetytu?
- Czy dziecko mniej dba o siebie, ma podkrążone oczy, nie ma energii do działania?
- Czy dziecko gorzej mówi o sobie, postrzega innych jako lepszych od siebie, obwinia się nadmiernie, mówi, że życie nie ma sensu albo, że nie ma po co żyć?
- Czy pojawiła się we mnie myśl, że moje dziecko jest leniwe, zdemoralizowane, ma zaburzenia zachowania, bo zachowanie nagle się zmieniło?

(pytania zaczerpnięte z książki „Depresja Nastolatków” autorstwa K. Ambroziak, A. Kołakowski, K. Siwek)

Zatem jeszcze raz odpowiedzmy sobie na pytanie jakie objawy powinny nas zaniepokoić: trwale obniżony nastrój, smutek, przygnębienie, apatia, brak energii, nadmierna i uporczywa męczliwość, drażliwość, chwiejność nastroju, impulsywność, uczucie niepokoju i wewnętrznego napięcia, przekonanie o bezsensowności życia, pesymistyczne spojrzenie na przyszłość, zaniżona samoocena, nadmierne poczucie winy, krytycyzm wobec siebie lub nadmierny perfekcjonizm, niechęć do wykonywania codziennych obowiązków, rezygnacja z dotychczasowych zainteresowań i pasji, brak dbałości o wygląd, izolacja od otoczenia, wycofywanie się z kontaktów międzyludzkich, ucieczka w alternatywny świat gier lub Internetu, dolegliwości somatyczne (np. bóle brzucha lub głowy), osłabienie koncentracji uwagi, pamięci i zdolności intelektualnych, częste nieobecności w szkole, gorsze wyniki w nauce, zaburzenia snu (problemy z zasypianiem lub nadmierna senność), zaburzenia łaknienia (nadmierne objadanie się lub brak apetytu), zachowania autodestrukcyjne.

Kluczowa jest **obecność i akceptacja** wyrażana przez rodzica, może nawet przyspieszyć powrót dziecka do zdrowia. Co możesz zrobić, aby pomóc swojemu dziecku, które choruje na depresję?

- Bądź obecny w życiu dziecka. Zadbaj o pozytywne relacje między wami. Okaż troskę i uwagę.
- Wspieraj dziecko w trudnych chwilach. Pokaż, że zawsze może na ciebie liczyć.
- Doceniaj i chwal dziecko. Ciesz się z nim jego sukcesami.

- Nie lekceważ i nie umniejszaj problemów dziecka. Nie neguj jego uczuć. Słuchaj uważnie. Powstrzymaj się od oceniania, krytykowania, pouczenia i dawania rad.
- Powiedz, że się martwisz. Zapytaj, jak możesz pomóc. Zaoferuj swoje wsparcie, ale nie naciskaj. Bądź wytrwały i empatyczny.
- Jeśli coś cię niepokoi – działaj. Porozmawiaj z osobami, które dobrze znają twoje dziecko. Skonsultuj się ze specjalistą.
- Nie obrażaj się na dziecko, gdy pod wpływem emocji zrani cię lub obrazi. Dowiedz się, co naprawdę kryje się za jego słowami.
- Okaż dziecku bezwarunkową akceptację. Powiedz, że jest dla ciebie ważne i kochasz je takie, jakie jest.
- Zadbaj o jego dietę i wzbogać ją o produkty, które pozytywnie wpływają na nastrój (gorzka czekolada, migdały, banany, awokado, jagody, jeżyny, wiśnie).

(wskazówki zaczerpnięte ze strony: <https://www.aptekagemini.pl/poradnik/dziecko/depresja-u-dzieci-i-mlodziezy-jak-ja-rozpoznać/>)

Dlatego w obecnych czasach zadbajmy o to, aby być blisko siebie, rozmawiać z dziećmi o tym, co się w nich dzieje, co odczuwają, jak sobie radzą i gdzie potrzebują naszego wsparcia. Kiedy zauważymy, że sytuacja jest poważna nie zaniedbujmy tego i udajmy się na konsultację ze specjalistą.

Placówki, które udzielają pomocy i konsultacji w sytuacjach trudnych:

Centrum Interwencji Kryzysowej w Lublinie: <http://www.cik.lublin.eu/>

Specjalistyczna Poradnia Psychoprofilaktyki i Terapii Rodzin w Lublinie: <http://zp2.lublin.eu/1-harmonogram.html>

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę: <https://fdds.pl/>

Bibliografia:

- K. Ambroziak, A. Kołakowski, K. Siwek, „Depresja Nastolatków” (2019, GWP)

- <https://www.aptekagemini.pl/poradnik/dziecko/depresja-u-dzieci-i-mlodziezy-jak-ja-rozpoznać/>