

Zaburzenia depresyjne u młodzieży

Depresja jest obecnie jedną z najczęściej rozpoznawanych chorób psychicznych na świecie. Taki stan rzeczy ma na pewno wiele przyczyn: stres i tempo życia dorosłych oraz młodzieży wzrosły wielokrotnie w porównaniu do obowiązków, jakimi obarczone były obie te grupy kilkanaście lat temu. Niepokój związany z epidemią COVID oraz wydarzenia w Ukrainie również przyczyniają się do wzrostu pesymizmu i obaw o najbliższą przyszłość. Część uczniów ma problemy z ponownym przystosowaniem się nauki stacjonarnej- nierzadko powodem trudności są zaległości powstałe podczas nauczania online. Uczniowie rozpoczynający szkołę nie mieli także wystarczająco dużo okazji do zintegrowania się z rówieśnikami i część z nich czuje się niekomfortowo w obecności innych. Nie możemy ominąć także typowego dla wieku dorastania okresu buntu, negowania i poszukiwania własnego systemu wartości, tożsamości kulturowej i społecznej. Depresja może być również spowodowana niezależnymi od okoliczności społecznych czy światowych czynnikami wewnętrznymi organizmu (przyczyny endogenne).

Z doświadczenia wiele osób wie jednak, że zły nastrój czy pogorszenie funkcjonowania przez różne sytuacje życiowe nie zawsze trwa długo i ma poważne konsekwencje. Kiedy w takim razie możemy podejrzewać u nastolatka epizod depresyjny czy też rozwój depresji? Z pewnością warto zwrócić się do psychologa lub psychoterapeuty, jeśli obserwujemy u naszego dziecka nieprzerwanie kilka z następujących objawów w okresie przynajmniej dwóch tygodni:

- obniżony nastrój przez większość dnia;
- utrata zainteresowań, zaprzestanie dotychczasowego hobby, bierność;
- niezdolność do cieszenia się i odczuwania radości, nawet w przypadku sukcesów;
- zmniejszenie energii, ciągłe poczucie zmęczenia;
- osłabienie koncentracji i uwagi;
- pesymistyczne myślenie o sobie i o przyszłości;
- myśli samobójcze lub myśli o śmierci, zainteresowanie tą tematyką;
- samookaleczenia lub akty autoagresji (bicie się, szczypanie, wyrywanie włosów, duszenie);
- zaburzenia snu – wybudzanie się przedwcześnie, trudności z zasypianiem lub zwiększona potrzeba snu (odsypianie “po szkole”);
- zaburzenia apetytu- niedojadanie lub nadmierne jedzenie w celu poprawy nastroju;
- brak zainteresowania kontaktami społecznymi, unikanie rozmów.

Warto zwrócić także uwagę na mniej specyficzne objawy depresji, które mogą występować w postaci bólów psychosomatycznych (ból, które nie są spowodowane żadnymi czynnikami fizycznymi). Jeśli dziecko często skarży się na ból brzucha, musi wychodzić do toalety, boli je głowa, odczuwa kołatanie serca, uderzenia gorąca, odczuwa swędzenie, ma duszności, czuje osłabienie czy zdarzają mu się omdlenia- może to wskazywać na problemy pochodzenia stresowego. Tego typu trudności są także często związane z zaburzeniami lękowymi lub fobią szkolną.

Dlatego też jeśli obserwują Państwo wiele z powyższych objawów u swojego nastolatka, jest to mocna przesłanka do poszukiwania profesjonalnej pomocy. Zwykle osoba konsultująca

zdecyduje, czy warto udać się po pomoc do lekarza specjalisty - psychiatry dziecięcego (lub dorosłych). Nie warto jednak odkładać tego typu wizyt, gdyż osiągnięcia współczesnej farmakologii na polu zdrowia psychicznego są już na tyle ugruntowane, że depresja plasuje się obecnie w gronie jednej z najlepiej uleczalnych chorób.

Poniżej przedstawiam Państwu listę placówek państwowych w których możecie uzyskać pomoc:

Ośrodek Interwencji Kryzysowej

ul. Radziwiłłowska 8b

tel. całodobowy 12 421 92 82

Poradnia Psychiatrii Dzieci i Młodzieży

ul. Kopernika 21 a, Kraków

Gabinet lekarski 12 424 87 56

Rejestracja: 12 424 87 43

Poradnia Zdrowia Psychicznego Szpitala Rydygiera

REJESTRACJA (poziom -1):

poniedziałek - piątek w godz. 8.00 - 15.00,

czwartek w godz. 8.00 - 18.00

REJESTRACJA TELEFONICZNA:

poniedziałek - piątek w godz. 8.00 - 13.30 tel. 12 64 68 379

Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży

ul. Józefa Babińskiego 29 – Budynek IV B

Rejestracja do Poradni od poniedziałku do piątku pod nr tel : 12 65 24 500

w godzinach pracy Poradni.

Anna Sroga - psycholog szkolny