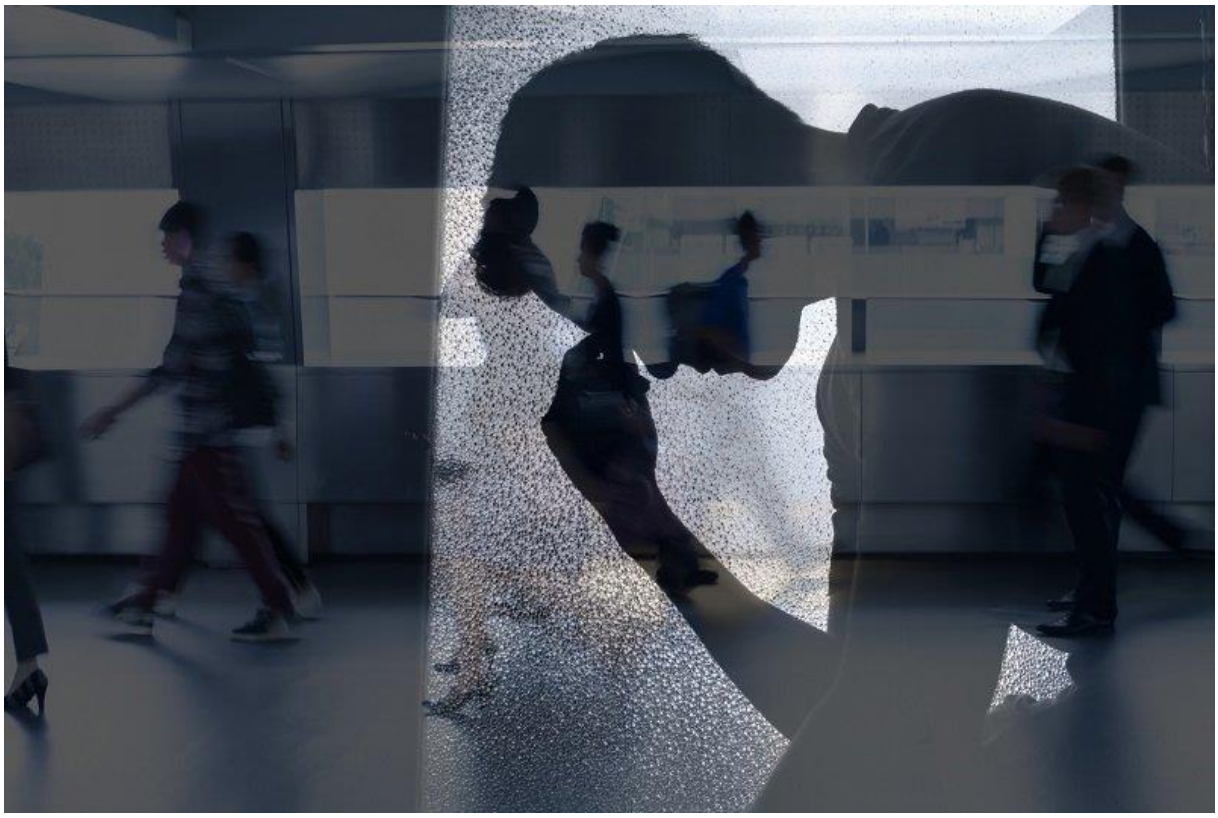


Co powoduje depresję u młodych osób?

Podobnie jak u dorosłych, depresja u młodzieży może mieć różne przyczyny, które mogą odnosić się do zdrowia fizycznego, wydarzeń życiowych, historii rodziny, środowiska, podatności genetycznej czy zaburzeń biochemicznych.

Depresja nie jest przemijającym nastrojem ani stanem, który ustąpi bez odpowiedniego leczenia.

Do najczęstszych przyczyn rozwoju choroby u dzieci i nastolatków zaliczamy: trudności rodzinne, stresujące doświadczenia życiowe, negatywny sposób postrzegania świata – obniżona samoocena, wykorzystywanie fizyczne, emocjonalne lub seksualne, nadużycia lub zaniedbania ze strony rodziców, historia rodzinna depresji lub innych problemów ze zdrowiem psychicznym, traumatyczne wydarzenie, np. rozstanie rodziców, żałoba, problemy w szkole lub innymi dziećmi, choroby i problemy zdrowotne takie jak otyłość.

Depresja u młodzieży – jak rozpoznać, objawy

Depresja nie jest łatwa do rozpoznania, zwłaszcza u dzieci i młodzieży. Objawy mogą być często traktowane jako normalne zmiany emocjonalne i psychologiczne zachodzące wraz z rozwojem dziecka i wkraczaniem w kolejne fazy dorastania.

Podstawowymi objawami depresji są: smutek, poczucie beznadziejności i zmiany nastroju. Oznaki i objawy depresji u dzieci obejmują także: wycofanie społeczne, rozdrażnienie lub złość, napady agresji. Często możemy zaobserwować zmiany w apetycie – zwiększony lub zmniejszony apetyt oraz brak koncentracji na codziennych czynnościach w szkole czy w domu, oraz zaburzenia snu – bezsenność lub zwiększona potrzeba snu, zmęczenie i niska energia. Nie u wszystkich dzieci i nastolatków zaobserwujemy powyższe objawy. Wiele z nich wykazuje różne objawy w zależności od czasu i okoliczności.

Depresja u młodzieży – jak wspierać?

Jeśli nauczyciel wie, że u ucznia bądź uczennicy została zdiagnozowana depresja, kluczowe jest, aby zaplanował działania dopasowane do stanu zdrowia podopiecznego, najlepiej wspólnie z nim/nią, z psychologiem lub lekarzem prowadzącym i rodzicami.

Wielu dorosłych uważa, że ich główne zadanie w opiece nad dziećmi i młodzieżą polega na udzielaniu rad i znajdowaniu gotowych rozwiązań. Tymczasem w sytuacji nastolatka i młodzieży z depresją istotne jest przywrócenie poczucia kontroli, panowania nad własnym życiem, nawet w niewielkim zakresie.

Depresję u młodzieży i nastolatków może zdiagnozować tylko lekarz-psychiatra. Wczesne skierowanie do specjalisty i zapewnienie wsparcia psychologa ma olbrzymi wpływ na skuteczność leczenia.