Depresja u nastolatka – wskazówki dla rodziców

Nie jest łatwo przyjąć do wiadomości, że nasze dziecko ma jakiś problem i może potrzebować szczególnej pomocy. Ostatecznie większość rodziców pragnie, aby ich dzieci – na tyle, na ile jest to możliwe – były szczęśliwe, beztroskie i cieszyły się życiem. Uświadomienie sobie, że dziecko nie jest szczęśliwe, rodzi u większości rodziców niepokój. Być może zastanawiasz się, jak do tego doszło? Czy coś złego dzieje się w rodzinie? A może martwisz się, że przyczyna leży w błędach wychowawczych, które popełniłeś? Wielu rodziców często obwinia się za trudności swoich dzieci. Ważne jest, aby pamiętać, że depresja to złożona choroba i rzadko jest tak, by miała jedną przyczynę. Mało prawdopodobne jest, by w ogóle ktoś ponosił za to winę. Lepsze zrozumienie tego, co mogło doprowadzić do problemów dziecka, może być przydatne. Jednak dojście do tego, co sprawia, że problemy nie mijają, umożliwi skuteczną walkę z nimi i wprowadzenie pozytywnych zmian. Jak w przypadku wielu innych fizycznych i psychicznych problemów u podłoża depresji leży kilka różnych powodów. Można je podzielić na trzy rodzaje czynników: biologiczne, psychologiczne oraz społeczno-środowiskowe. U większości ludzi, u których depresja rozwija się, mamy do czynienia z jakąś kombinacją wymienionych rodzajów czynników. Im więcej ich występuje, tym większe ryzyko, że dana osoba zachoruje. Depresja może dotknąć każdego i w każdym wieku, ale występowanie tych dodatkowych czynników może sprawić, że właśnie u młodych ludzi ryzyko zachorowania będzie szczególnie wysokie. Wiele badań pokazuje, że depresja wśród nastolatków zdarza się bardzo często. Około jedna czwarta nastolatków doświadcza jej przed ukończeniem dziewiętnastego roku życia (bardzo możliwe, że liczba ta jest nawet większa). Depresja statystycznie częściej dotyka nastolatków niż młodsze dzieci, co może wiązać się z nasileniem zmian, z którymi młodzi ludzie muszą sobie poradzić, zanim w pełni dorosną. Depresja jako choroba nie jest tym samym co przejściowe obniżenie nastroju czy przygnębienie, mimo że potocznie te stany emocjonalne również określamy mianem depresji. Prawdziwa depresja nie jest czymś, o czym ludzie często i otwarcie rozmawiają (poza środowiskiem zajmującym się chorobami psychicznymi). Rodzice dzieci dotkniętych depresją zauważają, że jest ona wciąż tematem tabu, przez co wielu młodych ludzi oraz ich rodziców i krewnych może mieć poczucie dużego osamotnienia i bycia pozostawionym samemu z problemem, bez zrozumienia ze strony innych ludzi. Depresja to poważna sprawa. Może wpływać na wszystkie aspekty życia chorego, od jakości snu po jakość relacji z innymi ludźmi. Często pozostaje niewidzialna, trudna do zauważenia. Czasem jest wręcz dodatkowo skrywana przed najbliższą rodziną. W ekstremalnych przypadkach ludzie, którzy się z nią zmagają, uciekają się do skrajnych sposobów radzenia sobie z nią, w tym samookaleczenia i samobójstwa. Specjaliści określają depresję na wiele różnych sposobów. Może być nazywana „epizodem depresyjnym", „epizodem dużej depresji", „zaburzeniem depresyjnym", „depresją kliniczną" lub „chorobą afektywną jednobiegunową". Naukowcy, psychiatrzy i terapeuci zgadzają się obecnie z tym, że aby u młodej osoby rozpoznano depresję, musi u niej występować kilka charakterystycznych dla tej choroby objawów przez co najmniej dwa tygodnie i prawie codziennie. Aby młoda osoba spełniała w całości wszystkie kryteria, musi wykazywać przynajmniej jeden z głównych objawów albo cztery lub więcej pozostałych. Objawy muszą także prowadzić u takiej osoby do cierpienia lub znacznego upośledzenia funkcjonowania. Kryteria różnią się nieznacznie w zależności od tego, których wskazówek diagnostycznych się trzymamy (te najczęściej stosowane to DSM - 5). Nasilenie depresji zależy od tego, ilu objawów młoda osoba doświadcza i jak wielki wpływ mają one na jej życie.

Główne objawy depresji:

- Obniżone samopoczucie i przygnębienie przez większość czasu
- Utrata zainteresowania i radości z czynności, które wcześniej budziły zainteresowanie i sprawiały radość
- Rozdrażnienie i złość

Inne częste objawy:

- Zmiana rytmu snu (spanie znacznie więcej niż zwykle, trudności z zasypianiem, częste budzenie się)
- Zmęczenie, obniżony poziom energii
- Znaczne zmiany masy ciała
- Zmiany apetytu
- Nieuzasadnione poczucie winy, poczucie, że jest się nic niewartym
- Trudności z podejmowaniem decyzji
- Trudności z koncentracją
- Poczucie niepokoju i podenerwowania
- Znaczne spowolnienie w działaniu
- Poczucie beznadziei w odniesieniu do przyszłości
- Myśli o śmierci
- Myśli o zrobieniu sobie krzywdy
- Myśli o samobójstwie lub faktyczne próby samobójcze

Dodatkowe możliwe objawy depresji:

- Poczucie osamotnienia
- Płaczliwość albo niemożność płaczu
- Poczucie otępienia lub pustki albo niemożność odczuwania emocji
- Poczucie nieradzenia sobie
- Brak motywacji i umiejętności podjęcia działania
- Utrata pewności siebie
- Objawy fizyczne, takie jak bóle
- Pragnienie samotności przez większość czasu
- Chęć zrobienia sobie krzywdy albo podejmowanie zachowań mających na celu zrobienie sobie krzywdy

N**a co jeszcze zwrócić uwagę:**

- Częste nudzenie się mogące przypominać „lenistwo” lub brak zainteresowania czymkolwiek
- Unikanie niektórych sytuacji, ludzi
- Upór, częste sprzeciwianie się, przesadny negatywizm, niegrzeczne odpowiadanie
- Drażliwość, kłótliwość, wybuchy gniewu, nadwrażliwość
- Nagłe pogorszenie się ocen w szkole lub innego rodzaju szkolne problemy
- Niechęć do wspólnych posiłków, jedzenie dużej ilości śmieciowego jedzenia
- Używanie narkotyków, picie alkoholu
- Brak dbałości o wygląd i higienę
- Noszenie wyłącznie ubrań z długimi rękawami, żeby ukryć blizny po samookaleczeniach
- Częste narzekanie na dolegliwości fizyczne

Jeśli podejrzewasz, że twoje dziecko ma depresję, najlepsze, co możesz zrobić to porozmawiać z nim na ten temat. Czasem na niektóre tematy z nastolatkami trudno rozmawiać, ale akurat w przypadku ewentualnej depresji jest to szczególnie ważne. W najgorszym razie twój nastolatek poprosi, abyś dał mu spokój. Rozmowę na temat depresji należy zacząć spokojnie, zadając otwarte, proste pytania (np. „Zauważyłem, że ostatnio jesteś smutny. To prawda?). Podchodź poważnie do wszystkiego, co mówi ci twoje dziecko, nawet jeśli nie od razu to rozumiesz, albo gdy to, co słyszysz brzmi dla ciebie zaskakująco. Zachowaj spokój i bądź gotów regularnie powracać do tej rozmowy, gdyż nastolatek może potrzebować czasu, żeby się otworzyć i zacząć mówić o swoich uczuciach. Okaż mu cierpliwość, spokój i dostępność; pokaż, że jesteś gotów je wspierać niezależnie od tego, z jakim problemem macie do czynienia. Bądź blisko swojego dziecka. Z informacji otrzymanych od młodych ludzi zmagających się z depresją, zawsze wynika, że świadomość bliskości rodziców i ich gotowość do rozmowy ilekroć tego potrzebują, jest dla nich niezwykle ważna (nawet jeśli rzadko rodzicom o tym mówią lub okazują swoim zachowaniem).

Jeśli obawiasz się, że twoje dziecko może mieć depresję, ważne jest, aby jak najszybciej zapewnić mu właściwe, profesjonalne wsparcie. Wizyta u lekarza pomoże ci określić skalę problemu i umożliwi podjęcie odpowiedniego leczenia (oczywiście najlepiej zrobić to za wiedzą i zgodą dziecka i razem z nim udać się na rozmowę ze specjalistą). Badania pokazują, że bez właściwego leczenia należy liczyć się z nawrotami choroby w późniejszym życiu; kolejny epizod depresyjny może się pojawić już po kilku miesiącach od pierwszego. Warto pamiętać, że dzięki odpowiedniemu leczeniu i wsparciu wielu młodym ludziom udaje się przezwyciężyć depresję i żyć dalej pełnią życia.

Opracowała Ewa Świderska na podstawie *Depresja u nastolatka. Poradnik dla Rodziców.* Monika Parkinson, Shirley Reynolds