

Drogi Rodzicu,

Zauważyłeś a Twoje dziecko nagle urosło, zmieniło się na twarzy. Tym zmianom fizycznym zaczynają towarzyszyć coraz inne niż dotychczas zachowania Twojego dziecka/nastolatka. Zaczynają się liczyć tylko koledzy i koleżanki. To rówieśnicy wyznaczają zasady i normy postępowania, z którymi liczy się Twoje dziecko. Często są one różne od tych, które wpajałeś. Młody człowiek/nastolatek zaczyna ignorować i podważać Twoje opinie, sądy, oceny. To moment gdy zaczyna się dojrzewanie. Jeden z najtrudniejszych, a może najtrudniejszy etap rozwoju w życiu.

Córka lub syn coraz mniej z Tobą rozmawiają, zamykają się w swoim pokoju, mają swoje zdanie. Reagują drażliwością, impulsywnością. Zauważalna jest zmienność nastroju. Na wielokrotne próby rozmowy odpowiada, że nikt jej lub jego nie zrozumie. Coraz mniej się uczy, nie chce chodzić do szkoły. Za to coraz więcej spędza czasu ze znajomymi.

Zadajemy sobie pytanie - to bunt nastolatka czy depresja?

Niestety objawy depresji w okresie dzieciństwa i młodości są trudne do zdiagnozowania. Często są niecharakterystyczne oraz przypominają przejawy innych stanów i zaburzeń.

Depresja może dotknąć zarówno dzieci spokojne, wycofane, jak i impulsywne. Często na początku depresja u nastolatków może być nacechowana drażliwością, niepokojem. W odróżnieniu od smutnej depresji dorosłych depresja nastolatków „nazywana” jest drażliwą.

Statystyki mówią, że na kliniczną depresję cierpi 1% dzieci przedszkolnych powyżej 2-, 3-go roku życia, 2% w grupie dzieci 6-12 lat oraz do 20% w grupie młodzieńczej.

Charakterystyczną cechą depresji okresu dzieciństwa i dojrzewania jest współwystępowanie zaburzeń lękowych. U młodszych dzieci z depresją myśli samobójcze rzadziej przeradzają się w konkretne plany i próby ich realizacji, natomiast u nastolatków ryzyko podjęcia próby samobójczej jest bardzo duże.

Objawy depresji u dzieci i nastolatków:

- smutek
- ograniczenie lub rezygnacja z zainteresowań i aktywności, które dotychczas sprawiały radość
- brak motywacji
- zmiany w zakresie aktywności psychoruchowej – spowolnienie lub pobudzenie
- poczucie braku nadziei i sensu życia
- nasilenie zachowań agresywnych i buntowniczych
- silne reakcje emocjonalne i samookaleczenia
- niskie poczucie własnej wartości
- nadmierne poczucie winy
- poczucie bezradności
- nawracające myśli o śmierci i samobójstwie
- spadek energii
- nadmierna męczliwość
- zaburzenia koncentracji uwagi
- wzrost lub spadek apetytu
- nasilony lęk
- objawy somatyczne (ból brzucha, głowy)
- zmiana wzorca snu (utrzymujące się przez pewien czas wyraźne trudności z zasypianiem lub wczesne wybudzenie).

Dla depresji w okresie dojrzewania charakterystyczne jest rozdrażnienie oraz złość. Często pojawia się wycofanie społeczne, zmiany apetytu (zmniejszenie lub zwiększenie), wahania rytmu dobowego, utrata zainteresowania zajęciami, które wcześniej sprawiały przyjemność, jak sport czy spotkania z rówieśnikami.

Warto szukać pomocy. Można znaleźć ją bezpłatnie w różnych instytucjach - lista bezpłatnych numerów pomocowych.

Przydatna strona:

<https://forumprzeciwdepresji.pl/nastoletnia-depresja/strefa-rodzica>