IŁAWA. Stwierdzone objawy depresyjne ma już co piąty nastolatek!!! - alarmuje psycholog Danuta Górny z Ośrodka Psychoedukacji

data aktualizacji: 2021.12.17

Coraz więcej zaburzeń odżywiania, coraz więcej samookaleczeń, coraz więcej depresji. Statystyki dotyczące zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży przerażają. Nie jest to "moda", nie jest to "fanaberia", nie jest to skutek "bezstresowego wychowania", mówi psycholog i psychoterapeuta z Ośrodka Psychoedukacji, Profilaktyki Uzależnień i Pomocy Rodzinie w Iławie Danuta Górny. W kolejnym felietonie w ramach miejskiej kampanii "Razem przeciw depresji" radzi rodzicom, jak zapobiegać depresji u dziecka i co zrobić, kiedy ta podstępna i okrutna choroba dopadnie młodego człowieka.

DEPRESJA U DZIECI I MŁODZIEŻY
KAMPANIA URZĘDU MIASTA W IŁAWIE
„RAZEM PRZECIW DEPRESJI”

Ośrodek Psychoedukacji, Profilaktyki Uzależnień i Pomocy Rodzinie w imieniu Urzędu Miasta Iława, który chce przybliżyć mieszkańcom miasta wiedzę na temat depresji, prowadzi kampanię informacyjno-edukacyjną na ten temat. Nasza Kampania „Razem Przeciw Depresji” za główny cel przyjmuje upowszechnienie wiedzy na temat choroby, możliwych przyczyn jej powstawania,

sposobów leczenia i profilaktyki. Dzisiaj kolejny artykuł dotyczący profilaktyki depresji i zaburzeń emocjonalnych, a także link do filmu edukacyjnego, który w przystępny sposób opisuje, czym jest depresja.

DEPRESJA DZIECI I MŁODZIEŻY – jak chronić dzieci przed zachorowaniem? Jak pomagać, gdy już zachorują?

Depresja to poważna choroba, towarzyszy jej obniżony nastrój, spadek napędu, czyli brak sił do wykonywania codziennych czynności oraz utrata radości i przyjemności z działań, które jeszcze do niedawna były źródłem zadowolenia. Chory mówiący, że „nic mu się nie chce", naprawdę doświadcza tego „nie chce mi się" jako głębokiej i całkowitej niemożności zmobilizowania swoich sił do działania. Każda porada „weź się w garść", „postaraj się", „rusz się i zrób coś" pogłębia złe samopoczucie – tak łatwo przecież sformułować taką radę, zdrowemu człowiekowi może nawet wydawać się prosta w realizacji a dla chorego stanowi pomost nie do przejścia, coraz częściej więc myśli, że „jest do niczego". Pewien amerykański rysownik w przygotowanej przez siebie książce o własnej depresji napisał: „Gdybym mógł się pozbierać, to bym to zrobił. Nie potrzebuję twojej głupiej rady". Trwająca, nieleczona i pogłębiająca się depresja jest niebezpieczna; wytrzymywanie przygnębienia, życie w ciemności emocjonalnej sprzyja pojawianiu się myśli o śmierci jako jedynej drogi prowadzącej ku wyzwoleniu, drogi, na której nie trzeba już znosić takiego wielkiego cierpienia. Co można zrobić, zanim depresja ogarnie młodego człowieka? Co można zrobić, zanim będzie za późno? Co można zrobić, gdy już weźmie go w swoje objęcia?

Psychiatra Karl Menninger powiedział, że ***„samobójcą jest się na długo przed tym, nim się popełniło samobójstwo".*** Podobnie możemy powiedzieć, że depresja to zaburzenie, którego korzenie tkwią w doświadczeniach człowieka bardzo odległych od momentu, gdy jej objawy wyczerpią siły witalne cierpiącej osoby. Dziecko rodzi się z instynktowną, biologicznie uwarunkowaną potrzebą przywiązania do rodzica/opiekuna, od którego uzależnione jest jego przetrwanie. Potrzeba bliskości i sposób jej zaspokojenia jest czynnikiem determinującym rozwój człowieka. Jeśli możliwe jest bezpieczne przywiązanie do opiekuna, to tym samym możliwe staje się w dalszym życiu efektywne i dające satysfakcję uczestnictwo w grupach rówieśniczych, nawiązywanie głębokich, satysfakcjonujących relacji intymnych, budowanie dobrych kontaktów z płcią przeciwną oraz zdolność do otwartości w kontaktach z innymi. Taka możliwość to sposób życia chroniący przed zaburzeniami emocjonalnymi przez całe życie. Na bazie pierwotnej relacji i sposobu przywiązania do rodziców, uczymy się sposobu przeżywania emocji i reagowania, między innymi w bliskich relacjach z innymi ludźmi. Dzieci molestowane, zaniedbywane, lub których rodzice nie potrafią się dostroić (sami są w depresji, przeżywają stres, kryzys lub jakąś własną traumę), będą rozwijać się według innych modeli biologicznych niż dzieci mające rodziców wrażliwych i zaspakajających ich potrzeby. Gdy dziecięce doświadczenia są bolesne lub przerażające, gdy nie ma nikogo, kto udzieliłby dziecku wsparcia emocjonalnego, w jego umyśle, mózgu i ciele pozostają ślady, które kierują życie na określone tory i zasadnicze aspekty życia zaczynają organizować się wokół traumatycznych przeżyć.

W przyszłości, gdy trudności i kryzysy kumulują się, a zdolność do regulowania własnych stanów emocjonalnych jest naruszona przez te wczesne negatywne doświadczenia, człowiek łatwo wkracza na drogę depresji. Rozumienie związku depresji z doświadczeniami wyniesionymi z pierwszych lat życia kieruje nas w stronę wypracowania sposobu zapobiegania narastającej fali depresji. **Pamiętajmy, że przeciwdziałanie depresji dzieci i młodzieży to nie jest moda! To nie jest propozycja tzw. „wychowania bezstresowego"** (o którym zresztą żaden specjalista nigdy nie mówił, wiemy bowiem, że oddziaływanie wychowawcze jest związane ze stresem, a chodzi jedynie o to, aby był to poziom stresu wystarczający (!) do uczenia się granic). **Depresja to też nie „fanaberie" młodego człowieka, czy „słabość charakteru"! To choroba mająca związek z funkcjonowaniem mózgu, jest okrutna i podstępna.**

- **Stwierdzone objawy depresyjne ma już co piąty nastolatek!!!**
- **Przybywa samookaleczeń – to już niemal epidemia! Cięcie na krótko znosi napięcie, przynosi ulgę.**
- **Zadowolonych z życia nastolatków jest w Polsce najmniej w Europie!!!**
- **Coraz więcej jest zaburzeń odżywiania!!!**

W populacji dzieci i młodzieży powszechne jest doświadczanie kryzysów rozwojowych, kryzysów adolescencji, dorastania. Młoda osoba boryka się m.in. z walką o swoją autonomię, frustracją spowodowaną ograniczaniem jej praw (m.in. prawa do decydowania o sobie) i wieloma innymi problemami, które mogą powodować, że czuje się nieatrakcyjna, gorsza albo odrzucona. Takie dziecko lub nastolatek, nie radząc sobie, często woła o pomoc w sposób dramatyczny.

Na kryzysy psychiczne narażeni są wszyscy młodzi ludzie, niewątpliwie istnieją też grupy podwyższonego ryzyka. Nietrudno się domyślić, że chodzi przede wszystkim o dzieci i młodzież z rodzin dysfunkcyjnych (niewydolnych wychowawczo), które są często biedne, zaniedbane, odrzucone, wykluczone i doświadczają różnych form przemocy. Pod silną presją psychiczną znajduje się również spora liczba młodych osób z tzw. „normalnych" rodzin. Na przykład takich, które mają ograniczone zdolności intelektualne i werbalne, różnego rodzaju dysfunkcje ruchowe, zaburzenia koordynacji, ale także borykające się z nadwagą lub otyłością czy trądzikiem. Problemy mają też dzieci, którym stawia się nierealistyczne wymagania. Dziecko z zamożnej rodziny także może czuć się odrzucone, jeśli nie respektuje się jego potrzeb emocjonalnych. Eksperci oceniają, że na zdrowie psychiczne młodego pokolenia nie wpływają też korzystnie nowe technologie komunikacyjne. Z badań wiadomo, że przeciętny polski nastolatek zanurza się w wirtualnym świecie internetu już na ponad 3 godziny dziennie.

Wiemy, że najlepiej jest spróbować zapobiec nieszczęściu, zawczasu poświęcając swoim dzieciom odpowiednią ilość czasu i uwagi. Czynnikiem, który hamuje właściwy rozwój i wzrastanie (a w przyszłości przywołuje depresję i inne zaburzenia emocjonalne), są słowa wyrażające jakąś opinię o dziecku, które słyszało ono w dzieciństwie, i które przyjęło za podstawę oceny siebie samego. Niezwykle często dorośli nie okazują szacunku swoim dzieciom i swoim uczniom, łatwo formułują fałszywe sądy na ich temat, sądy, które są „upustem" dla własnej frustracji, a dzieci ranią i kaleczą na całe życie. Przytoczenie przykładów jest proste, wystarczy posłuchać, jak mówimy do dzieci: „do niczego się nie nadajesz", „jesteś leniwy", „dlaczego tylko czwórka?", „co z ciebie będzie?", „do grobu matkę wpędzisz", „jak ty wyglądasz?" – to maleńki i, jak sądzę, bardzo delikatny przykład wypowiedzi, które dorosłemu wydają się być motywujące dla dziecka, a przecież głęboko je ranią i uczą patrzenia na siebie przez całe życie.

Żeby móc skutecznie pomagać dzieciom, trzeba najpierw nauczyć ich rodziców świadomego, uważnego słuchania i rozmawiania. Rodzice są przecież najważniejszą, pierwszą linią obrony. Niestety, często jednak ta linia zawodzi. Eksperci sugerują m.in., żeby w ramach profilaktyki, rodzice, którzy chcą wspierać swoje dzieci w rozwoju i uniknąć nasilonych problemów wychowawczych, zainwestowali swój czas w zwiększanie swoich kompetencji w zakresie:

- **umiejętności społecznych** – należą do nich m.in.: umiejętność radzenia sobie w sytuacjach społecznych, łatwość nawiązywania kontaktów, zdolność do pracy w grupie, komunikatywność, zdolność dostosowania się do panujących zasad, umiejętność rozwiązywania konfliktów, współpracy i współdziałania;
- **umiejętności rodzicielskich** – wśród których priorytetową rolę odgrywa zdolność rozumienia i przyjmowania uczuć dziecka i nadawanie tym uczuciom znaczenia (co pozwala dziecku uczyć się radzenia sobie z emocjami). Inną ważną umiejętnością rodzicielską jest przyjmowanie przez rodziców odpowiedzialności za własne sprawstwo, zdolność do uznawania autonomii dziecka, budowania z nim bliskiej więzi, zdolność do aktywnego słuchania i wiele innych;
- **wzmacniania odporności psychicznej dzieci oraz ich poczucia własnej wartości;**

- **asertywności i radzenia sobie ze stresem.**

Ewa Woydyłło, znana polska psychoterapeutka i psycholożka, powiedziała, że „dom, w którym trzy razy dziennie wszyscy głośno się śmieją, nie sprzyja depresji”.

RODZICE, KTÓRYM ZALEŻY NA ZDROWYM ROZWOJU DZIECKA:
okazują dziecku swoją miłość i czułość;
wytyczają granice i uczą zasad, jakimi rządzi się świat;
jasno mówią o swoich oczekiwaniach;
pozwalają dziecku na samodzielność;
wierzą w kompetencje i możliwości dziecka;
pozwalają doświadczać dziecku własnej sprawczości nawet w wykonywaniu drobnych czynności;
pokazują mu, że ma ono wpływ na swoje życie;
pokazują dziecku, że wierzą w jego dobroć;
akceptują uczucia dziecka i swoje – zarówno te przyjemne, jak i nieprzyjemne;
potrafią przyznać się do błędu i przeprosić;
potrafią przyjmować krytykę na swój temat;
potrafią przyjmować komplementy, ale również obdarzyć komplementem dziecko;
doceniają wysiłki, starania dziecka, nawet jeśli nie zawsze wszystko mu się udaje;
mają dystans do siebie i poczucie humoru na własny temat;
liczą się ze zdaniem i potrzebami dziecka.

Jak rozpoznać, że twoje dziecko może cierpieć z powodu depresji? Każda nagła zmiana funkcjonowania nastolatka powinna niepokoić.

Gdy depresja przejawia się w typowy sposób, dostrzeżenie jej nie jest trudne. Trudności pojawiają się wtedy, gdy choroba przebiega w sposób bardziej skryty. Jeśli zmiana nastroju nie jest oczywista, naszą uwagę powinny zwrócić inne objawy i skargi ze strony bliskiej osoby: (za: dr Artur Kołakowski – psychiatra dziecięcy i młodzieżowy)
- poczucie braku energii i uporczywe zmęczenie,
- poczucie niewydolności intelektualnej, osłabienie kreatywności, problemy ze skupieniem się i osłabienie pamięci,
- jakiekolwiek bóle ciała, których przyczyna nie jest jasna albo jest niewspółmierna do nasilenia bólu,
- nietypowe dolegliwości w okolicy serca,
- obniżenie apetytu i chudnięcie, albo przeciwnie – nadmierny apetyt,
- niewystępująca wcześniej drażliwość, nerwowość, niecierpliwość, wybuchy gniewu,
- fale zaskakującego lęku, niepewności, problemy z podjęciem codziennych decyzji,
- powtarzające się uczucie szybkiego bicia serca, zatykania w klatce piersiowej, duszności,
- napadowe stany lęku, którym towarzyszą uderzenia gorąca,
- nagłe poczucie słabości fizycznej,
- skoki ciśnienia tętniczego,
- zaburzenia miesiączkowania.

Czego potrzebuje twoje dziecko, gdy choruje na depresję?
- Szybkiej, specjalistycznej diagnozy medycznej i leczenia.
- Jeżeli u Twojego dziecka została zdiagnozowana depresja, wiedz, że ono bardzo potrzebuje Twojego wsparcia, nawet jeżeli w tym momencie Cię odpycha.
- Okaż dziecku bezwarunkową miłość. Oczywiście, nie oznacza to zgody na wszystkie jego zachowania. Miłość bezwarunkowa jest miłością pełną troski i akceptacji, niezależnie od uczuć, czy stanu zdrowia drugiej osoby.
- Nie obiecuj dziecku niczego, czego nie możesz spełnić. Mów tylko to, co jest szczere i pozostaje

w zgodzie z Tobą.
 Oprócz tego warto samemu udać się na psychoterapię indywidualną lub skorzystać z terapii rodzinnej. Jest to niełatwe, ponieważ potrzeba wtedy odkryć swoje emocje i zrozumieć popełnione błędy, ale długofalowo daje to dobre efekty. Odnajdziecie spokój i będziecie lepiej potrafili pomóc swojemu dziecku.

Gdy zauważysz niepokojące sygnały, szukaj pomocy, rady, diagnozy… W Iławie funkcjonuje kilka miejsc, gdzie można udać się, aby rozpocząć proces pomocy.

Niedawno powstała NFZ ANIMA – centrum psychiatrii dla dzieci i młodzieży (telefon - 784 800 601), SENSORIA – Indywidualna Praktyka Lekarska (telefon - 534 907 090), Ośrodek Psychoedukacji, Profilaktyki Uzależnień i Pomocy Rodzinie (telefon – 89 649 92 00), Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna – (telefon - 89 649 24 35), Poradnia Zdrowia Psychicznego.

Nie czekaj! Sprawdź, czy to już problem! Nie bądź obojętny – pytaj, szukaj pomocy!

Psycholog, psychoterapeuta Danuta Górny.
Ośrodek Psychoedukacji, Profilaktyki Uzależnień i Pomocy Rodzinie - UM w Iławie/publikacja zlecona w ramach kampanii.

Źródło:
https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/66247-ilawa-stwierdzone-objawy-depresyjne-ma-juz-co-piaty-nastolatek-alarmuje-psycholog-danuta-gorny-z-osrodka-psychoedukacji