**Depresja nastolatków**

Depresja jest chorobą. Na jej pojawienie się, dana osoba nie ma wpływu. Zachorować na depresje może każdy, niezależnie od wieku, statusu materialnego, wykształcenia, płci. W ostatnich latach psycholodzy i psychiatrzy zauważają wzrost zachorowań na depresje, u osób w wieku dziecięcym i nastoletnim. Na szczęście jest to choroba uleczalna, można sobie z nią poradzić, otrzymując niezbędne wsparcie i profesjonalną pomoc. Przeciętne leczenie osoby chorej, trwa od kilku do kilkunastu tygodni.

Jeżeli zachowanie Twojego dziecka uległo zmianie, zawsze staraj się stworzyć w domu okazję i atmosferę do szczerej rozmowy. Wytłumacz dziecku, że dzięki temu będzie Ci łatwiej udzielić pomocy.

Symptomy depresji mają różne nasilenie, czasami występuje depresja maskowana, w której dziecko może zachowywać się agresywnie lub skarżyć na dolegliwości somatyczne, takie jak bóle głowy czy brzucha lub zgłaszać przewlekłe lęki. Zawsze warto skonsultować się w takiej sytuacji ze specjalistą.

Jakie jeszcze zachowania dziecka powinny wzbudzić naszą czujność:

- obniżenie nastroju, smutek ( poczucie, że życie straciło swój urok, nic nie ma sensu, obojętność na świat zewnętrzny) – stan ten występuje przynajmniej przez dwa tygodnie, przez większą cześć dnia,

 - izolowanie się od rówieśników, kłopoty w relacjach (dziecko nie spotyka się, tak jak wcześniej, ze znajomymi, przerwy spędza samotnie, unika zaangażowania w sprawy klasowe czy rodzinne),

-brak możliwości odczuwania przyjemności ( dziecko, nie podejmuje żadnych aktywności, rezygnuje z dotychczas uprawianych sportów, przestaje interesować się swoim hobby),

- apatia i zmęczenie (dziecko często leży w łóżku, ma kłopoty ze wstawaniem do szkoły, przesypia weekendy) – depresji może towarzyszyć bezsenność, więc osoba nią dotknięta, jest bardzo senna w ciągu dnia,

- duża drażliwość, niekontrolowane wybuchy złości. Objaw charakterystyczny dla depresji nastolatków,

-trudności z nauką (dziecko chorujące na depresje ma zaburzoną pamięć, uwagę, co wpływa na pogorszenie się jego wyników w nauce),

-zmiana nawyków żywieniowych (dziecko chudnie lub przybiera na wadze w szybkim tempie ). Nie jest to związane z celowym odchudzaniem się.

- podejmowanie zachowań ryzykownych (eksperymenty z lekami, środkami psychoaktywnymi, przebywanie w niebezpiecznym towarzystwie, autoagresja),

- brak dbałości o higienę (dla osoby w depresji dużą trudność sprawiają zwykłe codzienne czynności, takie jak dbanie o swoje otoczenie, o siebie),

- negatywny obraz siebie, świata i przyszłości (poczucie ,że jestem beznadziejny, głupi, nikt mnie nie lubi, świat jest okrutny, nie warto podejmować wysiłku bo i tak nic się nie uda, wszystko jest takie trudne),

- myśli i czyny o charakterze samobójczym (jest to objaw bardzo niepokojący, należy zawsze skonsultować go ze specjalistą, który oceni czy zagraża on zdrowiu danej osoby).

**Pomoc specjalistyczna**

Medyczną diagnozę stanu depresyjnego, może postawić jedynie lekarz psychiatra, do którego zwykle kieruje psycholog, bądź bezpośrednio lekarz rodzinny. Do psychiatry możemy umówić się bez skierowania. Psychiatra jest uprawniony do wystawiania recept, zwolnień lekarskich, ewentualnie skierowań do szpitala. Psycholog dysponuje odpowiednimi testami, które odpowiedzą na pytanie czy występuje dane zaburzenie oraz jaki jest jego poziom. Depresja może przebiegać w formie łagodnej, umiarkowanej i głębokiej.

Pomoc możesz znaleźć również pod bezpłatnymi numerami telefonów 116 111 - czynny codziennie od 12.00 do 02.00 oraz antydepresyjnym telefonem zaufania 22 594 91 00 czynny w środy i czwartki w godz. 17.00 – 19.00 (dyżuruje lekarz psychiatra), inne numery telefonów oraz dodatkowe informacje znajdziesz na stronach internetowych np. [www.forumprzeciwdepresji.pl](http://www.forumprzeciwdepresji.pl) oraz poradnikach. Poniżej przykłady takich pozycji.

„Nastolatek a depresja – praktyczny poradnik dla rodziców i młodzieży”. Konrad Ambroziak, Artur Kołakowski, Klaudia Siwek. Wyd. GWP,2018

„Depresja nastolatków” – Konrad Ambroziak, Artur Kołakowski, Klaudia Siwek. Wyd. GWP