



Depresja u nastolatków. Interwencja i towarzyszenie.

*Anna Ślęczek – psycholog,
pedagog, psychoterapeuta*

Czym jest **DORASTANIE**? Kim jest **NASTOLATEK**?



Kompleks HOMARA – nastolatek
zrzuciwszy stary pancerz stopniowo
zastępuje go nowym

Młody człowiek **utracił stary pancerz,
ale nie nabył jeszcze nowego.**

Nastolatek **tkliwy, bezbronny, narażony
na wszelkie niebezpieczeństwa.**

Już **nie dziecko**, jeszcze **nie dorosły.**



Czym jest **DORASTANIE**?

Kim jest **NASTOLATEK**?



► „Nastolatki muszą się stworzyć i wymyślić na nowo, aby zyskać akceptację oraz znaleźć odpowiedź na pytanie, kim naprawdę są i w jaki sposób chcą to wyrazić.”

► Artur Kołakowski

► Okres kluczowy dla kształtowania się tożsamości. Ramy czasowe: **~11 do 21 (25)**

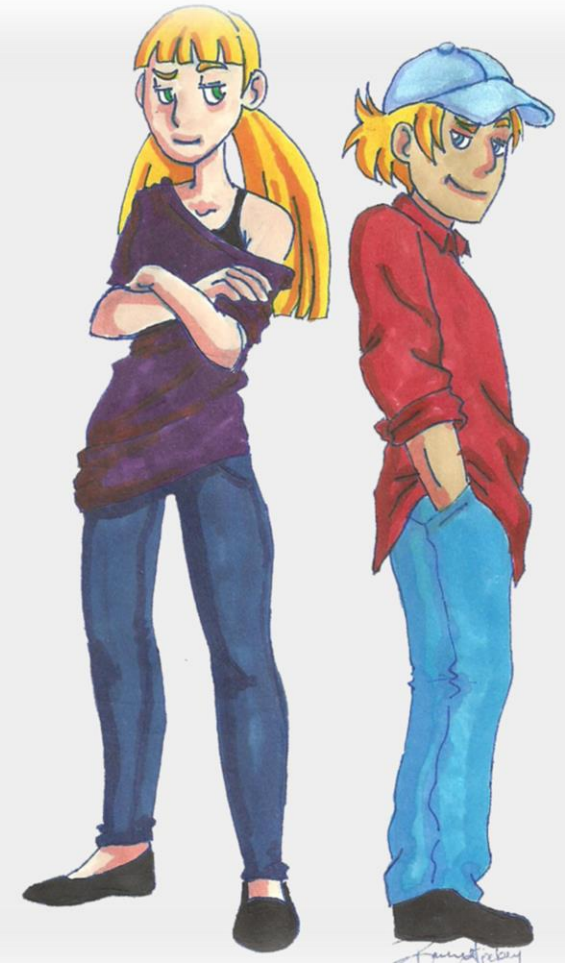
Czym jest DORASTANIE?

Kim jest NASTOLATEK?



Dorastanie to okres, w którym młody człowiek powinien:

- polubić się „nową wersją” swojego ciała,
- wypracować **własny sposób myślenia**,
- nauczyć się **radzić sobie ze znośzeniem emocji**, które powstają w bliskich i bardzo intensywnych relacjach rówieśniczych,
- wypracować **nowy styl relacji z rodzicami**,
- **sprostać wymaganiom** związanym z pierwszymi **dojrzałymi decyzjami**,
- odpowiedzieć sobie na pytanie **KIM JESTEM?** (jaki jest cel/sens mojego życia)





WYMAGANIA
+ DELIKATNOŚĆ ISTOTY
BEZ PANCERZA
= POŻYWKA DLA
ROZWOJU ZABURZEŃ



Badania – Stany Zjednoczone

lata 2001-2003

$\frac{3}{4}$ chorób psychicznych (w tym depresja)

rozpoczyna się przed 24 rokiem życia





Nastoletnia depresja.
Czym jest i skąd się bierze.

Depresja to CHOROBA.



Nastoletnia depresja. Czym jest i skąd się bierze.

Czynniki ryzyka:

- brak wystarczającego wsparcia i opieki w rodzinie, zaniedbanie, maltretowanie, wykorzystanie seksualne, nadmiernie karząca dyscyplina, brak poczucia bezpieczeństwa oraz wysoki poziom negatywnych emocji wyrażany przez domowników,
- doświadczenie braku akceptacji w grupie rówieśniczej (zjawisko hejtu, wykluczenie, utrata przyjaciół, utrata relacji z ważną osobą),
- mentalność świata w którym żyjemy: efektywność, produktywność, pogoń za sukcesem.



PODATNOŚĆ, PREDYSPOZYCJE + CZYNNIKI RYZYKA (silnie stresujące) = DEPRESJA

STATYSTYKI

20% młodych osób do 18 roku życia doświadcza przynajmniej jednego epizodu

70% nastolatków doświadcza nawrotu w ciągu następnych 5 lat

Z tej liczby:

20% nastolatków - zwiewne myśli „s” bez planów realizacji

6% z planami

3% podejmuje próbę



Objawy nastoletniej depresji.



Główne objawy depresji:

- **obniżony** lub **drażliwy nastrój**
(smutek, gniew, irytacja)
- **niemożność przeżywania przyjemności**
(to co dawniej cieszyło cieszyć przestaje)
- **obniżenie napędu i brak sił** (codzienne czynności przychodzą z wielkim trudem).

▶ **NORMA CZY CHOROBA ???**



Objawy nastoletniej depresji.



myśli samokrytyczne oraz silne poczucie winy, które jest nieadekwatne w stosunku do przeżywanych sytuacji

problemy z koncentracją uwagi i zapamiętywaniem informacji, spadek notowań szkolnych

podejmowanie najprostszych decyzji zazwyczaj jest problemem nie do przejścia

zmiany w cyklu snu

utrata lub zwiększenie apetytu,

eksperymentującym z papierosami i alkoholem

wycofywanie się w wirtualny świat relacji

samookaleczenia, myśli samobójcze





„Siły to on
ma – tylko
nie na to co
trzeba...

...całymi godzinami
siedzi na komórce
i gra na komputerze”

Kiedy sięgać po **POMOC** i jaką **POMOC** wybrać?

Dlaczego tak ważne jest leczenie nastoletniej depresji?

► Depresja powoduje pogorszenie funkcjonowania w większości ważnych sfer życia: szkolnej, rodzinnej, społecznej, w budowaniu relacji intymnych.

Kiedy sięgać po pomoc?

- Twój niepokój Rodzicu to ZNAK.
- Wizyta u specjalisty to milowy KROK na drodze uporania się z problemem depresji.

Kiedy sięgać
po
POMOC
i jaką
POMOC
wybrać?

psychiatra dzieci i młodzieży
psycholog szkolny
psychoterapeuta
dzienny oddział psychiatryczny
stacjonarny oddział
psychiatryczny

- u 70% nastolatków po 1 epizodzie – nawrót w ciągu kolejnych 5 lat,
- depresja umiarkowana i ciężka – najlepsze efekty połączenie leków i psychoterapii,
- o skuteczności leczenia w znacznym stopniu decyduje to, **czy rodzic uzna i przyjmie fakt, że depresja to CHOROBA.**





Co mogę zrobić jako rodzic?

1. Zadbaj o siebie – dziecko potrzebuje kontaktu ze stabilnym, silnym dorosłym
2. Oswój problem - zapoznaj się z nim od profesjonalnej strony (google nie zawsze są najlepszym doradcą; literatura)
3. Pozwól dziecku przeżywać
4. Rozmawiaj o uczuciach



Co mogę zrobić jako rodzic?

5. Daj dziecku czas
6. Współpracuj ze specjalistami
(zadawaj pytania!!!)
7. Zaangażuj szkołę i otoczenie dziecka

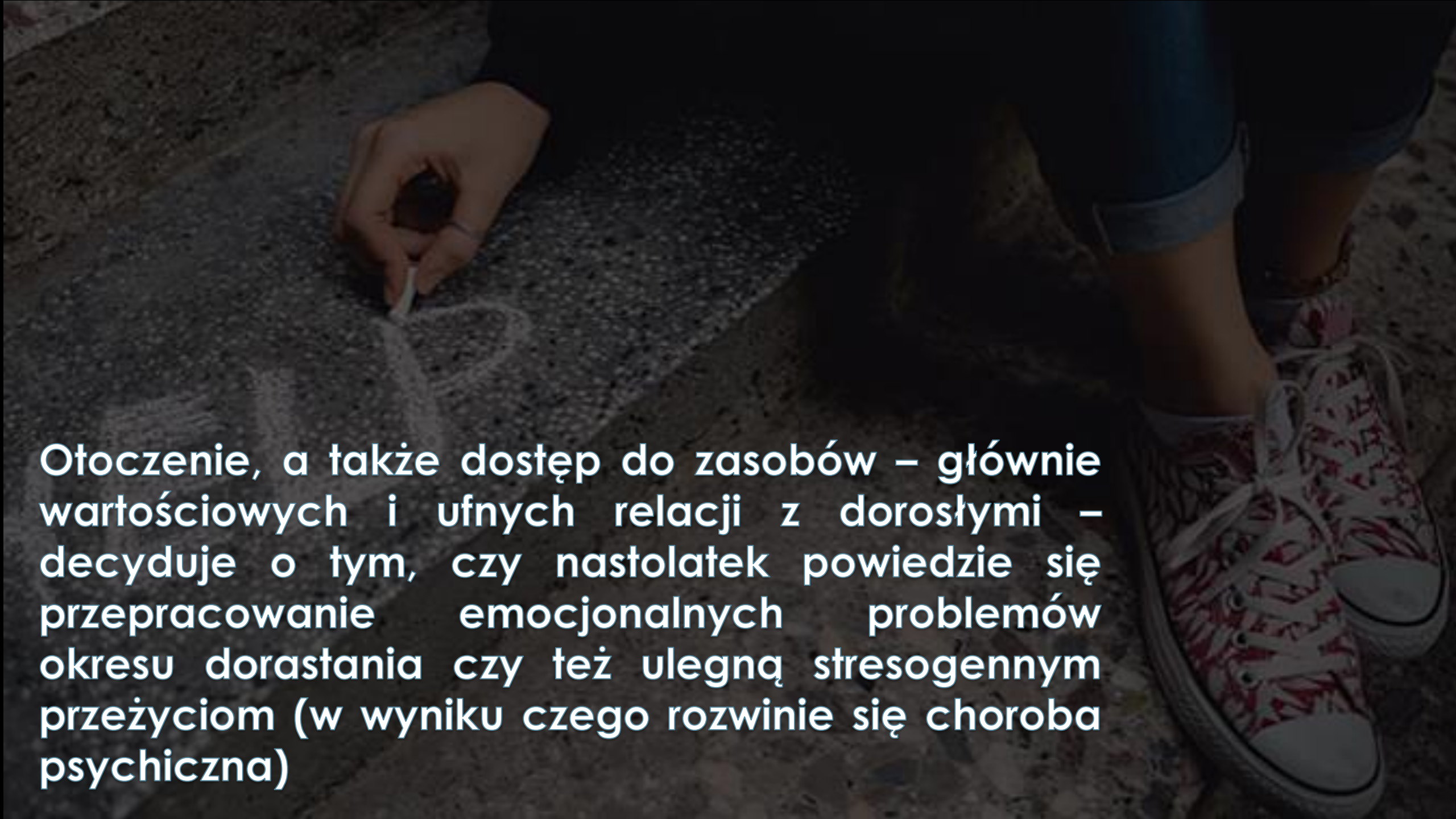




„Nieeee, nic się nie dzieje on tylko
tak nami **manipuluje**”

„Ona w taki głupkowaty sposób
zwraca na siebie uwagę.

Proszę w ogóle to ignorować,
to jej przejdzie”

A person is shown from the waist down, sitting on a paved surface. They are wearing blue jeans and red and white patterned sneakers. Their right hand is holding a piece of white chalk, and they are in the process of drawing a heart shape on the pavement. The background is a dark, textured surface, possibly asphalt or concrete.

Otoczenie, a także dostęp do zasobów – głównie wartościowych i ufnych relacji z dorosłymi – decyduje o tym, czy nastolatek powiedzie się przepracowanie emocjonalnych problemów okresu dorastania czy też ulegną stresogennym przeżyciom (w wyniku czego rozwinie się choroba psychiczna)



Dziękuję za uwagę.