

Depresja młodzieńcza

Depresja to w ostatnich czasach modne słowo i określenie bardzo popularne i często używane. Dotyczy zarówno osób młodych jak i starszych, kobiet i mężczyzn, pracujących, uczących się czy bezrobotnych. Czym charakteryzuje się depresja w okresie dorastania i jakie ma podłoże? Badacze problematyki upatrują podłoża tego schorzenia w gwałtownych przemianach rozwojowych stanowiących istotę dorastania. Przemiany charakterystyczne dla tego okresu zachodzą nie tylko w sferze biologicznej, obejmują również sferę emocji i uczuć. W tym okresie dokonuje się separacja emocjonalna od rodziców, ustalanie się stosunku emocjonalnego do samego siebie, buduje się tożsamość, następuje podejmowanie nowych ról społecznych. Nasilenie tych zmian sprawia, że w jednostce dochodzi do powstania kryzysu, ponieważ dotychczasowe sposoby radzenia sobie zawodzą.

W konsekwencji młodzi ludzie doświadczają pojawienia się uczuć smutku i radości bez wyraźnej przyczyny, które z łatwością przechodzą od skrajnej euforii do rozpacz. Charakterystycznym przejawem okresu dorastania jest również niestabilny obraz samego siebie, często wiąże się to z niską samooceną oraz zmiennym stosunkiem uczuciowym do samego siebie.

Powstanie depresji młodzieńczej może prowadzić do manifestacji następujących objawów:

Zaburzenia nastroju – obniżony nastrój, smutek, niestabilność emocjonalna.

Podwyższony poziom lęku – np. przed przyszłością.

Zaburzenia sfery poznawczej:

trudności w obszarze nauki szkolnej (trudności w uczeniu się, niepowodzenia szkolne, trudności w skupieniu uwagi, brak wytrwałości w nauce),

poczucie niskiej wartości,

przekonanie o nieskuteczności własnych działań i nieuchronnym niepowodzeniu,

uczucie nudy i niemożność znalezienia przyjemności.

Zaburzenia aktywności, które mogą być przejawiane przez:

wybuchy gniewu i agresji,

trudności w podjęciu działania i szybkie męczenie się,

trudności w rannym wstawaniu, lepsze funkcjonowanie w godzinach wieczornych,

zaniedbywanie wyglądu.

Zaburzenia zachowania:

trudności w realizacji czynności, których oczekuje się od osoby dorastającej, np. chodzenie do szkoły, wywiązywanie się z obowiązków domowych,

zachowania łamiące normy i zakazy społeczne, np. eksperymentowanie ze środkami

psychoaktywnymi, podejmowanie aktywności seksualnej,

zachowania autodestrukcyjne, np. samookaleczenia, zachowania samobójcze.

Dolegliwości somatyczne – zgłaszanie objawów nie- mających potwierdzenia w badaniu lekarskim.

Leczenie depresji młodzieńczej

Nie należy lekceważyć objawów depresji. Ważne by sprawdzić możliwości pomocy osobie dorastającej u specjalisty - psychologa lub psychiatry. Podstawową metodą leczenia depresji

młodzieńczej jest psychoterapia indywidualna lub grupowa. Głównym zadaniem

psychoterapeuty w kontakcie indywidualnym jest udzielenie pomocy w zakresie:

wykrycie przyczyn rozbieżności pomiędzy „ja” idealnym, a „ja” rzeczywistym, urealnienie

stosunku do samego siebie, zaakceptowanie siebie, wzmocnienie realnych możliwości, zamiana nieadekwatnych celów na realne.

Psychoterapia grupowa jest w przypadku leczenia depresji młodzieńczej bardzo przydatna ze względu na możliwość uzyskania informacji zwrotnych bezpośrednio od rówieśników, daje możliwość wzajemnej pomocy i dostarcza wzmocnienia poczucia własnych kompetencji.

Przy niepowodzeniach w terapii należy rozważyć skorzystanie z pomocy lekarza psychiatry dzieci i młodzieży w celu rozważenia konieczności rozpoczęcia leczenia farmakologicznego.

Opracowała;
psycholog mgr Karolina Artowicz- Latocha