***Depresja młodzieńcza***

**Depresja młodzieńcza**

        Dziś pragnę przedstawić Państwu kilka danych i informacji na temat choroby, jaką jest depresja. Należy ona do grupy zaburzeń nastroju. Według Międzynarodowej Statystycznej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych (ICD-10), aby specjalista mógł zdiagnozować depresję, objawy muszą utrzymywać się co najmniej przez okres dwóch tygodni.

            Dane statystyczne podają, że na depresję choruje ok. 350 milionów ludzi na całym świecie, 1,5 miliona osób w Polsce. Choroba ta najczęściej jest diagnozowana u osób w wieku między 20 a 40 rokiem życia i dotyka częściej kobiety. Szacuje się, że do roku 2030, depresja będzie jednym z największych problemów zdrowotnych na świecie. Niestety problem depresji jest również coraz częstszy wśród dzieci i młodzieży. Na kliniczną depresję cierpi 1% dzieci przedszkolnych powyżej 2-go i 3-go roku życia, 2% w grupie dzieci 6-12 lat oraz do 20% w grupie młodzieży.

**Ale czym jest ta depresja? Przecież to tylko większy smutek, prawda?**

            Niestety nie. Smutek przeżywa każdy z nas. Jest on uczuciem tak samo ważnym, jak radość czy złość. Jednak pomimo przeżywanego smutku, wciąż jesteśmy w stanie cieszyć się tym, co nas otacza, odnajdywać radość w mniejszych i większych rzeczach. W depresji, chora osoba nie ma już tej „zdolności”, codzienność zaczyna ją przytłaczać, wszystko traci sens, dni zaczynają się wydłużać; oprócz smutku osoba chora przeżywa pustkę, poczucie bezradności i beznadziejności. To jest główna różnica między smutkiem a depresją. Smutek jest uczuciem, depresja jest poważną chorobą.

**Depresja młodzieńcza**

            Często myślimy: „To tylko bunt nastolatka, dlatego tak się zachowuje”. Jednak czy na pewno?

Okres dorastania ma swoje prawa i charakteryzuje się wieloma zmianami, które zachodzą nie tylko w ciele, ale również w psychice młodego człowieka. Nastolatek powoli zaczyna budować swoją tożsamość, próbuje stać się niezależną osobą, odnaleźć swoje miejsce w świecie i odpowiedzieć sobie na jedno z najważniejszych pytań: „Kim jestem?”.

            Smutek, rozdrażnienie lub chwilowe obniżenie nastroju, tzw. dołki czy gorsze dni są naturalną i normalną rzeczą, pod warunkiem, że nie utrzymują się przez dłuższy czas. Jeżeli większość z poniższych objawów utrzymuje się co najmniej dwa tygodnie, należy szukać pomocy u specjalisty.

**Gdzie szukać pomocy?**

            Pierwszym krokiem jest udanie się do specjalisty – psychiatry dziecięcego, który jest osobą wykwalifikowaną i jako lekarz nie tylko postawi diagnozę, lecz poradzi również czy konieczna jest farmakologia (włączenie leków). Następnie warto udać się do psychoterapeuty lub psychologa, który pracuje z dziećmi i młodzieżą. Specjalista podpowie Państwu, jaki rodzaj terapii zaleca (w przypadku dzieci i młodzieży najczęściej jest to terapia indywidualna i rodzinna).

**Jak wspierać?**

       Rodzicu! Pamiętaj, że depresja to choroba, a nie wymysł Twojego dziecka. Dlatego nie bagatelizuj i umniejszaj jego problemów. Jeżeli widzisz niepokojące objawy, które utrzymują się codziennie przez dłuższy czas – REAGUJ i zwróć się o pomoc do specjalisty. Depresja to nie katar, który minie w ciągu tygodnia.

            Jednakże, pomimo że będzie to długi proces - depresję da się wyleczyć. Psychoterapia połączona ze wsparciem psychiatrycznym daje efekty, lecz trzeba być cierpliwym. Poniżej zwracamy uwagę na to jak mogą Państwo wspierać swoje dziecko oraz na jakie słowa należy zwracać uwagę. Pamiętajmy, że dawanie „dobrych rad” nie wyleczy choroby, lecz sprawi tylko dodatkowy ból młodej osobie.

            Rodzicu, jeżeli chcesz wiedzieć więcej, zapraszamy do odwiedzenia stron:

https://forumprzeciwdepresji.pl

[http://twarzedepresji.pl](http://twarzedepresji.pl/)

<http://stopdepresji.pl/artykul-depresja_nastolatkow>

[https://infoludek.pl/zdrowie/operacja-hakuna-matata-rozmowa-z-ekspertka-o-depresji-wychowaniu-i-roli-rodzicow](https://infoludek.pl/zdrowie/operacja-hakuna-matata-rozmowa-z-ekspertka-o-depresji-wychowaniu-i-roli-rodzicow/)

Źródło:

<https://www.facebook.com/pomocnia/photos/a.366793057058977/500840956987519/?type=3&theater>

<https://www.facebook.com/warsztatzemocjami/photos/a.193197978127470/470653857048546/?type=3&theater>