Depresja u nastolatków – jak ją rozpoznać i leczyć?

**Depresja nastolatków, zwana inaczej depresją młodzieńczą, to jedno z najczęściej diagnozowanych zaburzeń wieku adolescencji. Jej objawy nie zawsze są łatwe do zauważenia i scharakteryzowania przez rodziców, ponieważ bywa, iż różnią się od tych występujących w depresji wieku dorosłego. Na co zwracać szczególną uwagę i co zrobić w przypadku zauważenia niepokojących objawów u swojego dziecka?**

**Główne objawy depresji wieku młodzieńczego**

Do najczęściej spotykanych objawów depresyjnych u młodzieży zaliczyć należy:

* **rozdrażnienie i zmienność nastrojów** – często mylone z charakterystycznym rozdrażnieniem wieku dojrzewania i przez to zwykle bardzo długo lekceważone
* **zaburzenia koncentracji** – problemy ze skupieniem w szkole, podczas nauki oraz rozmowy, kłopoty z zapamiętywaniem informacji
* **niskie poczucie własnej wartości, niska samoocena** – nastolatek uważa, że cały świat sprzysiągł się przeciwko niemu i że do niczego się nie nadaje
* **anhedonia**– charakterystyczny objaw depresji polegający na obniżeniu zdolności do odczuwania przyjemności na polu psychicznym, zmysłowym oraz fizycznym
* **apatia**– porzucenie dotychczasowych zainteresowań, brak aktywności, bezruch
* **bezsenność lub nadmierna senność** – zaburzenia snu i ciągłości snu mogą świadczyć zarówno o dojrzewaniu, jak i połączeniu z innymi objawami o wystąpieniu zaburzeń depresyjnych
* **izolacja, zachowania autodestrukcyjne**– nastolatek, który w sposób znaczny zaczyna unikać najbliższych oraz przyjaciół, niekiedy ukrywa w ten sposób zachowania autodestrukcyjne, takie jak okaleczanie się lub podejmowanie ryzykownych działań (np. palenie papierosów, picie alkoholu albo stosowanie substancji psychoaktywnych)

Warto pamiętać, że objawy depresji mogą być różne dla każdego przypadku, przez co trudne do rozpoznania. Bardzo ważnym jest, aby najbliżsi – rodzice, przyjaciele lub partnerzy w miarę możliwości obserwowali zmiany w zachowaniu nastolatka i podejmowali z nim rozmowy.

**Myśli samobójcze i próby samobójcze**

W przypadku depresji u młodzieży myśli samobójcze mogą pojawić się stosunkowo szybko. Poczucie bezsensu, niechęć do funkcjonowania wśród rówieśników i widmo bezcelowości swojego istnienia mogą skutecznie przyczynić się do wzrostu ryzyka podjęcia próby samobójczej. Warto pamiętać, że w przypadku nastolatków do takiej próby może dojść także w wyniku gwałtownego impulsu, wywołanego losowym zdarzeniem, np. zawodem miłosnym lub na tle konfliktu z rówieśnikami. Nastolatki nie posiadają jeszcze narzędzi do radzenia sobie z sytuacjami kryzysowymi, a pod wpływem burzy hormonalnej często nie są w stanie znaleźć racjonalnego wyjścia. W takiej sytuacji niezwykle istotnym jest szybkie zauważenie toczącego się procesu i skierowanie dziecka do poradni psychologicznej.

**W przypadku wystąpienia realnego zagrożenia życia lub zdrowia, bezzwłocznie należy powiadomić służby i ratownictwo medyczne.**

**Leczenie depresji u nastolatków**

Podstawowym czynnikiem leczenia depresji zawsze powinna być terapia u wykwalifikowanego terapeuty psychologa, który dobierze odpowiednią metodę do danego pacjenta. Najczęściej wykorzystywaną jest terapia poznawczo-behawioralna (CBT), opracowana przez amerykańskiego psychiatrę Aarona Becka w latach 60. Jest to terapia skupiająca się przede wszystkim na zmianie sposobie myślenia i postrzegania. Trwa zwykle kilka lub kilkanaście tygodni, a w jej trakcie pacjent bierze aktywny udział poprzez realizację rozmaitych zadań, np. zapisywania swoich myśli automatycznych, inicjowaniu zachowań zgodnych z przebiegiem leczenia albo konwersji wyuczonych reakcji na bardziej sprzyjające w danej sytuacji bądź środowisku. W przypadku leczenia zaburzeń depresyjnych u młodzieży, skuteczność terapii poznawczo-behawioralnej sięga nawet 87%.

W przypadku, gdy depresja uniemożliwia normalne funkcjonowanie, a nastolatek z powodu swoich objawów nie jest w stanie uczestniczyć w zajęciach lekcyjnych, nie wstaje z łóżka lub sama terapia nie przynosi efektów, dodatkowym czynnikiem leczenia powinna być farmakoterapia. Leki dobiera wykwalifikowany lekarz psychiatra, zależnie od nasilenia objawów oraz wieku pacjenta.

**Profilaktyka w depresji młodzieńczej**

Aby skutecznie zapobiegać zaburzeniom depresyjnym u dzieci i młodzieży, niezwykle ważna jest profilaktyka. Do działań profilaktycznych zaliczyć można m.in.:

* **aktywność fizyczną** – treningi piłki nożnej, bieganie, regularne uprawianie sportów
* **dbanie o odpowiednie wysypianie** – długotrwały brak snu może być czynnikiem sprawczym i przyczyniać się do nasilenia objawów depresyjnych u nastolatków
* **rozwiązywanie problemów**– stawienie czoła konfliktom i rozmowa z rodzicami lub psychologiem może skutecznie pomóc w budowaniu silnego wzorca zachowań

Choć nastoletnia depresja jest często bagatelizowana z uwagi na występowanie w okresie dojrzewania, zdecydowanie nie powinno się jej ignorować. Nieleczona może prowadzić do przewlekłej depresji (dystymii) lub nawet podjęcia próby samobójczej.

**Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży – tel. 116 111**