



sfrustrowane, cierpią na niewyjaśnione bóle głowy, brzucha wskazana jest konsultacja u lekarza aby zbadał głębiej wszystkie występujące symptomy.

Należy też zwrócić uwagę; kiedy młody człowiek ciągle nęka się ze swoim problemem podkreślając, że jest nicością bo gorszy od innych, bardzo wrażliwy na krytykę, nie umie przyjąć porażki, czuje się odrzucony. Jest to szczególny problem ponieważ młody człowiek będzie wycofywał się z życia, będzie unikał ludzi, szkoły, aż dochodzi do izolacji. Wiadomo co w takim wypadku starają się zrobić rodzice: często nie zdając sobie sprawy z realnego stanu dziecka będą go na siłę popychać w tym kierunku, a to dopiero pogłębi jego stan faktyczny. Nie wolno również nastolatkom zakazywać przyjaźni, narzucać im wybranych przez siebie kolegów, to też zaogni sytuację i pogłębi stan depresji. Chore na depresję dziecko za wszelką cenę będzie chciało urwać się od takich opiekunów i będą ucieczki z domu, narkotyki, alkohol...

### **Depresje u nastolatków mogą prowadzić do:**

1. Problemów w szkole - trudności z koncentracją, niska frekwencja, frustracje spowodowane nauką, z dobrego ucznia zmienia się w złego.

2. Ucieczki. Wielu nastolatków ucieka z domu lub próbuje. Taka sytuacja to zwykle sygnał - **wołanie o pomoc! Rodzice zastanówcie się co jest tego przyczyną?**

3. Odurzanie się. W tym przypadku może być alkohol, narkotyki, lekarstwa.

4. Niska samoocena, identyfikowanie się z brzydotą, wstręt do siebie, poczucie niegodności.

5. Anoreksja lub bulimia i różne inne diety.

6. Uzależnienie od internetu, w ten sposób uciekają od swoich problemów, zwiększają swoją izolację, ale często wyzywają się na necie na upatrzoną przez siebie "ofiara, ofiary".

7. Samouszkodzenia: cięcia, podpalenia, inne samookaleczenia, takie postępowanie prawie zawsze jest związane z depresją.

8. Lekkomysłne zachowanie: cierpiący na depresję nastolatki mogą brać udział w niebezpiecznych zabawach lub ponosić wysokie ryzyko zachowań, np: jazda poza kontrolą, picie dużej ilości alkoholu, branie dużych dawek narkotyku, niebezpieczny seks.

## **Samobójstwa:**

Alarmująca jest i ciągle rośnie liczba samobójstw nastolatków. Według statystyk samobójstwo u nastolatków jest co trzecią najczęstszą przyczyną śmierci od 15 do 24 roku życia. W przeważającej większości przyczyną jest depresja lub zaburzenia psychiczne. W przypadku kiedy nastolatek nadużywa alkoholu lub narkotyków ryzyko samobójstwa jest jeszcze większe.

Ze względu na bardzo realne niebezpieczeństwo samobójstw nastolatków, którzy są w depresji należy ściśle obserwować objawy i myśli samobójcze lub ich zachowania.

## **Do tych zachowań należą:**

1. rozmowy o samobójstwach
2. Należy zwrócić uwagę na słowa przez nich wypowiedane: *"chcę zniknąć na zawsze, nie ma wyjścia"*
3. Mówią pozytywnie o śmierci, mogą wypowiadać: *"jeśli umrę ludzie będą mnie lepiej lubić"*.
4. Pisanie wierszy o śmierci, umieraniu czy samobójstwie.
5. Zaangażowanie w lekkomyślnych zachowaniach, gdzie łatwo o wypadek. Słowa do rodziny i przyjaciół - *"żegnaj na zawsze."*
6. Poszukiwanie broni, tabletek i innych sposobów na zabijanie.

## **Pomóż nastolatkowi w depresji!!!**

Jeśli podejrzewasz, że młody człowiek cierpi na depresję od razu podejmij działanie. Depresja jest bardzo szkodliwa, gdy pozostanie bez leczenia, dlatego nie czekaj i miej taką nadzieję, że objawy same miną.

**Pamiętaj**, często mogą tylko się skryć i w późniejszym życiu wypłyną jako dużo większy problem. Pierwszą rzeczą jaką należy zrobić to porozmawiać z młodym człowiekiem na ten temat.

**Rodzicu, opiekunie, nauczycielu**, zrób to w kochający sposób, bez osądzania. Pozwól mu wiedzieć, że objawy depresji widać i dlatego to cię tak martwi. Następnie zachęć dziecko do otwarcia się i spróbuj porozmawiać.

## Oferta wsparcia:

1. Twoje dziecko musi wiedzieć, że jesteś z nim i, że go wspierasz, w pełni i bezwarunkowo ale pamiętaj, że nastolatek nie lubi jak mu ktoś patronuje i czyni koło niego zamieszanie. Musisz przedstawić swoje stanowisko w ten sposób aby sam był gotowy na przyjęcie pomocy i wiedział, że ma w tobie wsparcie. Bądź delikatny i nie naciskaj ale nie poddaj się jeśli napotkasz opór. Dziecko musi poczuć komfort, musisz zainteresować go rozmową aby cię chciało słuchać. Kiedy się otworzy, słuchaj i nie rób mu wykładu.
2. **Pamiętaj**, będzie oporne na wszelkie ponaglenia, na krytykę, może tą rozmowę potraktować jako wyrok i nie będzie rozmawiać. Ważne aby zechciało się komunikować. Unikaj dawania rad i ultimatum.
3. Nie próbuj mówić swojemu dziecku, że jego depresja jest głupia i bezpodstawna. Spowoduje to większy ból i smutek i nie będzie miał do ciebie zaufania. Musi poczuć się, że jest poważnie traktowane i tak powinni rodzice czy opiekunowie do tego podejść! Tak rodzice jak i nauczyciele powinni mocniej wspierać nastolatka z depresją.
4. Będą dzieci, które będą się wypierać; mówić, że nie ma żadnego problemu, ale ty zaufaj swojemu instynktowi. Tam, gdzie spotykasz się z odmową jest sygnał, że są zbyt zgromadzone emocje. Nie możesz poradzić sobie sam, proś o profesjonalną pomoc, najlepiej psychologa - specjalistę, który zajmuje się młodzieżą w wieku dojrzewania.