

Wsparcie **w kryzysie**



Pomaganie nastolatkom w radzeniu sobie z depresją

W skrócie

- Życie potrafi być trudne dla nastolatków, a wielu z nich może zacząć cierpieć na depresję — z Twoją pomocą i wsparciem ze strony innych mogą sobie jednak z tym poradzić.
- Oznakami depresji mogą być drażliwość lub złość, niewyjaśnione bóle, samokrytycyzm oraz złe lub niebezpieczne zachowanie.
- Aby pomóc nastoletniej osobie, można dowiedzieć się więcej o depresji, wykazywać cierpliwość i pomocne nastawienie, zachęcać do spotykania się z przyjaciółmi i zadbania o formę oraz uzyskania odpowiedniego leczenia.



Pomaganie nastolatkom w radzeniu sobie z depresją

Życie potrafi być trudne dla nastolatków. Muszą radzić sobie z szalejącymi hormonami, presją społeczną i emocjonalną związaną z dorastaniem oraz wymaganiami ze strony szkoły. Nic więc dziwnego, że wielu rodziców twierdzi, że ich nastolatki bywają czasem kapryśne i trudne. Jednak to, co czasami może wydawać się typowym nastoletnim nastrojem, może w rzeczywistości być objawami depresji. Jeśli nastolatek ma często zrzędlawy humor, skorzystaj z treści niniejszego arkusza informacyjnego, które pomogą Ci zrozumieć, czy zachowanie nastolatka nie jest objawami depresji i jakie są techniki pomocy.



Oznaki depresji u nastolatków

- **Drażliwość lub gniew** — możesz myśleć, że osoba z depresją powinna wydawać się smutna, ale nastolatki z depresją częściej są zrzędlawe, wrogo nastawione lub mają wybuchy złości.
- **Niewyjaśnione bóle** — nastolatki z depresją mogą częściej chodzić do pielęgniarki szkolnej lub skarżyć się na niejasne dolegliwości, np. bóle brzucha czy bóle głowy.
- **Samokrytyka** — nastolatki z depresją mogą być trawione poczuciem bezwartościowości, odrzucenia i porażki.
- **Spadek wyników w szkole** — depresja może powodować brak motywacji lub organizacji, co skutkuje pogorszeniem ocen.
- **Ryzykowne zachowanie** — nastolatki z depresją mogą angażować się w niebezpieczny seks, kradzieże, bójki, niebezpieczną jazdę samochodem lub używanie substancji psychoaktywnych. Samookaleczenia w postaci cięcia, zadrapań, przypalania lub nadmierne przekłuwanie albo tatuowanie ciała również mogą być oznaką, że nastolatek potrzebuje pomocy.

Jeśli uważasz, że nastolatek może mieć depresję, zabierz go do lekarza. Lekarz może wykluczyć inne stany powodujące problemy lub zdiagnozować depresję. Druga sytuacja zachodzi, gdy nastolatek zachowuje się zrzędlawie lub jest przygnębiony przez co najmniej dwa tygodnie i ma cztery lub więcej z następujących objawów:

- problemy ze snem (zwykle jego nadmiar);
- utrata zainteresowania zajęciami, które kiedyś sprawiały przyjemność;
- utrata zainteresowania przyjaciółmi;
- zmiana apetytu lub wagi;
- brak energii;
- problemy z koncentracją lub podejmowaniem decyzji;
- poczucie bycia osobą bezwartościową lub winną;
- działanie niespokojne lub ospałe;
- myśli o śmierci lub samobójstwie.



Jak leczy się depresję

Depresja dotyka około jednego na pięć osób nastolatków, dwa razy częściej dziewczęta niż chłopcy. Niektórzy nastolatki mogą z czasem wyzdrowieć samodzielnie, ale wielu potrzebuje pomocy w radzeniu sobie z depresją.

Podobnie jak u dorosłych, głównym sposobem leczenia depresji nastolatków są leki przeciwdepresyjne lub poradnictwo (albo jedno i drugie). Jeśli nastolatki przepisano leki przeciwdepresyjne, upewnij się, że rozumiesz ryzyko i korzyści związane z ich zażywaniem, zanim dziecko zacznie je przyjmować. Podczas zażywania leków ważne jest, aby nie przerywać leczenia nimi bez uprzedniej konsultacji z lekarzem — nawet jeśli nastolatek czuje się znacznie lepiej — ponieważ ich nagłe odstawienie może pogorszyć objawy.

Bez względu na to, przez jakie leczenie przechodzi nastolatek, obserwuj go pod kątem jakichkolwiek oznak zmiany nastroju. Jeśli martwisz się, że jego stan się pogarsza, ponownie porozmawiaj z lekarzem. Jeśli kiedykolwiek odczujesz obawę, że nastolatek może zrobić sobie krzywdę lub popełnić samobójstwo, natychmiast zasięgnij pomocy.





Jak można pomóc nastolatkom

Nieleczona depresja może wpływać na samoocenę młodego człowieka i prowadzić do jego destrukcyjnych zachowań, np. nadużywania narkotyków i samobójstw. Można jednak wiele zrobić, aby pomóc:

- **Doucz się o depresji** — wyjaśnij swojemu nastolatkowi, że depresja jest chorobą, podobnie jak inne choroby, należy ją leczyć. Pomóż rodzinie zrozumieć, przez co wspólnie przechodzą.
- **Zachowaj cierpliwość i wspieraj** — zrozum, że musi minąć trochę czasu, zanim leczenie zacznie działać.
- **Zachęć nastolatka do aktywności** — ćwiczenia mogą pomóc w walce z depresją.
- **Zachęć nastolatka do spotkań z przyjaciółmi** — spędzanie zbyt dużej ilości czasu w samotności nie jest dobre dla zdrowia emocjonalnego.
- **Miej oko na nastrój** — zadzwoń do lekarza, jeśli depresja wydaje się pogarszać zamiast poprawiać.
- **Pomóż w leczeniu** — zabierz nastolatka do lekarza, upewnij się, że chodzi na sesje doradcze i przyjmuje wszelkie przepisane leki.



Wsparcie w sytuacjach kryzysowych, gdy jest potrzebne

Dodatkowe wsparcie i informacje przydatne w sytuacjach kryzysowych można znaleźć pod adresem optumeap.com/criticalsupportcenter.

Optum

Z programu nie należy korzystać w sytuacji zagrożenia życia ani w celu uzyskania pilnej opieki medycznej. W nagłych przypadkach należy dzwonić pod numer 112 lub udać się do najbliższego szpitalnego oddziału ratunkowego (SOR). Ten program nie ma na celu zastąpienia opieki lekarskiej ani porady specjalisty. W sprawie opieki zdrowotnej, leczenia lub leków należy się skonsultować z lekarzem. Ze względu na możliwość konfliktu interesów nie udzielamy porad prawnych związanych z sytuacjami, które mogą prowadzić do wystąpienia na drogę sądową przeciwko firmie Optum albo jej spółkom zależnym, lub innym podmiotom, od których rozmówca bezpośrednio albo pośrednio uzyskuje te usługi (np. pracodawcy albo planowi medycznemu). Ten program i jego elementy mogą nie być dostępne w niektórych obszarach administracyjnych lub dla niektórych grup ze względu na ich wielkość i mogą ulec zmianie. Mogą obowiązywać wyłączenia i ograniczenia świadczeń.

Optum® jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w Stanach Zjednoczonych i w innych jurysdykcjach. Wszystkie inne marki lub nazwy produktów są znakami towarowymi albo znakami zastrzeżonymi należącymi do odpowiednich właścicieli. Firma Optum realizuje politykę równych szans w zatrudnieniu.