

# Pomaganie nastolatkowi w radzeniu sobie z depresją

## W skrócie

- Życie nastolatków może być trudne i wiele osób może cierpieć na depresję, ale dzięki Twojej pomocy i wsparciu uda im się przez to przejść.
- Oznakami depresji mogą być drażliwy lub zły nastrój, niewyjaśnione bóle, samokrytycyzm oraz złe lub niebezpieczne zachowanie.
- Aby pomóc nastolatkowi, możesz dowiedzieć się o depresji, okazywać mu cierpliwość i wsparcie, zachęcać go do spotykania się z przyjaciółmi i dbania o formę oraz uzyskać odpowiednie leczenie.



## Pomaganie nastolatkowi w radzeniu sobie z depresją

Życie nastolatków może być trudne. Radzą sobie z szalejącymi hormonami, społeczną i emocjonalną presją dorastania oraz wymaganiami szkoły. Nic więc dziwnego, że wielu rodziców uważa, że ich nastolatki są czasami kapryśne i trudne. Jednak to, co czasami może wydawać się typowym nastrojem nastolatka, w rzeczywistości może być depresją. Jeśli nastolatek często jest zrzędlivy, ta broszura pomoże Ci zrozumieć, czy może cierpieć na depresję i jak możesz mu pomóc sobie z nią poradzić.



## Objawy depresji u nastolatków

- **Drażliwy lub zły nastrój** – Może ci się wydawać, że osoba z depresją powinna sprawiać wrażenie smutnej, ale nastolatki z depresją częściej są zrzędlive, wrogie lub mają wybuchy złości.
- **Niewyjaśnione dolegliwości i bóle** – Nastolatek cierpiący na depresję może częściej odwiedzać pielęgniarkę szkolną lub skarżyć się na niejasne problemy, takie jak bóle brzucha czy głowy.
- **Samokrytyka** – Nastolatki z depresją mogą trawić poczucie bezwartościowości, odrzucenia i porażki.
- **Spadek wyników w szkole** – Depresja może powodować brak motywacji lub organizacji, co skutkuje niższymi ocenami.
- **Ryzykowne zachowanie** – Nastolatki z depresją mogą angażować się w niebezpieczny seks, kradzieże, bójki, niebezpieczną jazdę lub używanie substancji psychoaktywnych. Samookaleczenia, takie jak skaleczenie, drapanie, oparzenie lub nadmierne przekłuwanie lub tatuowanie, mogą również być oznaką, że nastolatek potrzebuje pomocy.

Jeśli podejrzewasz, że nastolatek może mieć depresję, pójdz z nim do lekarza. Lekarz może wykluczyć inne schorzenia, które mogą być przyczyną problemów lub zdiagnozować depresję.

Lekarz może zdiagnozować depresję, jeśli nastolatek zachowuje się zrzędlawie lub depresyjnie przez co najmniej 2 tygodnie i ma 4 lub więcej z następujących objawów:

- Problemy ze snem (zwykle zbyt długie spanie)
- Utrata zainteresowania czynnościami, które sprawiały mu przyjemność
- Utrata zainteresowania przyjaciółmi
- Zmiana apetytu lub masy ciała
- Brak energii
- Problemy z koncentracją lub podejmowaniem decyzji
- Poczucie bezwartościowości lub winy
- Zachowuje się niespokojnie lub ospale
- Myśli o śmierci lub samobójstwie



### Jak leczy się depresję

Depresja dotyka około jednego na 5 nastolatków i dwa razy więcej dziewcząt niż chłopców. Niektórym nastolatkom może stopniowo poprawiać się nastrój, ale wielu z nich potrzebuje pomocy, aby poradzić sobie z depresją.

Podobnie jak w przypadku dorosłych, głównym sposobem leczenia nastolatków chorych na depresję są leki przeciwdepresyjne lub poradnictwo (lub jedno i drugie). Jeśli nastolatkowi przepisano leki przeciwdepresyjne, upewnij się, że rozumiesz ryzyko i korzyści związane z tymi lekami, zanim zaczniesz je przyjmować. A kiedy już to zrobią, ważne jest, aby nie przerywali bez konsultacji z lekarzem – nawet jeśli czują się znacznie lepiej – ponieważ nagłe odstawienie ich może pogorszyć objawy.

Niezależnie od leczenia nastolatka, pamiętaj, aby obserwować go pod kątem jakichkolwiek oznak zmiany nastroju. Jeśli obawiasz się, że ich stan się pogarsza, porozmawiaj ponownie ze swoim lekarzem. A jeśli kiedykolwiek zaniepokoisz się, że może zrobić sobie krzywdę lub popełnić samobójstwo, natychmiast zasięgnij pomocy.



### Jak możesz pomóc swojemu nastolatkowi

Nieleczona depresja może mieć wpływ na poczucie własnej wartości młodego człowieka i prowadzić do destrukcyjnych zachowań, w tym nadużywania narkotyków i samobójstw. Możesz jednak wiele zrobić, aby pomóc:

- **Dowiedz się o depresji** – Wyjaśnij swojemu nastolatkowi, że depresja jest chorobą i podobnie jak inne choroby należy ją leczyć. Pomóż rodzinie zrozumieć, przez co przechodzi.
- **Zachowaj cierpliwość i wspieraj** – Zrozum, że zanim leczenie zacznie działać, minie trochę czasu.
- **Zachęć nastolatka do aktywności** – Ćwiczenia mogą pomóc w walce z depresją.
- **Namów nastolatka na spotkania z przyjaciółmi** – Spędzanie zbyt dużej ilości czasu w samotności nie jest dobre dla zdrowia emocjonalnego.
- **Obserwuj nastrój nastolatka** – Zadzwoń do lekarza, jeśli depresja wydaje się pogarszać, a nie poprawiać.
- **Pomóż nastolatkowi podjąć leczenie** – Zabierz nastolatka do lekarza i upewnij się, że uczęszcza na sesje doradcze i przyjmują przepisane leki.



**Krytyczne wsparcie, kiedy go potrzebujesz**

Odwiedź [optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter) aby uzyskać dodatkowe, krytyczne zasoby wsparcia i informacje.



**Nie należy korzystać z tego programu w nagłych przypadkach zagrożenia zdrowia i kiedy zachodzi potrzeba udzielenia pilnej pomocy. W nagłych przypadkach należy zadzwonić pod numer lokalnych służb ratunkowych lub udać się na najbliższy oddział ratunkowy.** Program ten nie zastępuje opieki lekarza ani specjalisty. Program i jego elementy mogą nie być dostępne we wszystkich lokalizacjach i mogą obowiązywać pewne wyłączenia i ograniczenia dotyczące ubezpieczenia.