DEPRESJA U NASTOLATKÓW: Przyczyny, Objawy i Pomoc

Depresja to choroba wpływająca na nastrój, myśli i zachowanie. Jest to poważny problem wśród nastolatków w Polsce. Wczesna interwencja i leczenie są kluczowe dla poprawy stanu zdrowia psychicznego młodych ludzi.

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę w 2023 r. opublikowała raport na temat depresji wśród młodzieży. Raport zawiera cenne dane na temat depresji.

KD **przez Katarzyna Maja Derda**

Made with Gamma

Przyczyny Depresji: Czynniki Biologiczne

Genetyka

Historia rodzinna depresji zwiększa ryzyko wystąpienia choroby.

Neuroprzekaźniki

Dysfunkcje serotoniny, dopaminy i noradrenaliny wpływają na nastrój.

Hormony

Zaburzenia hormonalne w okresie dojrzewania mogą przyczynić się do depresji.

Badania (np. Kendler et al., 2006) potwierdzają wpływ genów i neuroprzekaźników na depresję.

Made with Gamma

Przyczyny Depresji: Czynniki Psychologiczne

Niska Samoocena

Negatywne myślenie o sobie może prowadzić do depresji.

Perfekcjonizm

Wysokie oczekiwania i dążenie do perfekcji zwiększają stres.

Stres

Trudności w radzeniu sobie ze stresem i emocjami wpływają na nastrój.

Teoria poznawcza Becka: negatywna triada poznawcza (ja, świat, przyszłość) generuje depresję.

Made with Gamma

Przyczyny Depresji: Czynniki Środowiskowe

1. **Rodzina**

   Konflikty, przemoc i brak wsparcia w rodzinie wpływają negatywnie.

2. **Szkoła**

   Bullying i presja akademicka mogą prowadzić do depresji.

3. **Media**

   Izolacja społeczna, brak relacji i media społecznościowe zwiększają ryzyko.

Badania (np. badania Olweusa) wskazują na wpływ bullyingu i problemów rodzinnych na depresję.

Made with Gamma

Objawy Depresji: Zmiany Emocjonalne

1. **Anhedonia**

   Utrata zainteresowania i radości z życia.

2. **Smutek**

   Uczucie smutku, beznadziei i pustki.

3. **Drażliwość**

   Drażliwość i wybuchy złości.

4. **Lęk**

   Lęk i niepokój.

Made with Gamma

Objawy Depresji: Zmiany w Zachowaniu

1

Izolacja

Wycofywanie się z życia społecznego i unikanie kontaktów.

2

Sen

Problemy ze snem (bezsenność lub nadmierna senność).

3

Zmęczenie

Spadek energii i chroniczne zmęczenie.

4

Myśli Samobójcze

Samookaleczenia i myśli samobójcze wymagają pilnej interwencji!

Made with Gamma

Objawy Depresji: Trudności w Funkcjonowaniu

Problemy z koncentracją i pamięcią.

Spadek ocen w szkole i trudności w nauce.

Zaniedbywanie higieny osobistej.

Używanie substancji psychoaktywnych.

Depresja wpływa na wyniki w nauce i absencję w szkole. Ważne są polskie badania w tym zakresie.

Made with Gamma

Jak Pomóc: Wsparcie Rodziny i Przyjaciół

Rozmowa

Akceptacja uczuć nastolatka i rozmowa o jego problemach.

Akceptacja

Unikanie oceniania i krytykowania.

Profesjonalna Pomoc

Zachęcanie do szukania profesjonalnej pomocy.

Zdrowy Styl Życia

Wspieranie w zdrowym stylu życia (sen, dieta, aktywność fizyczna).

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży: 116 111.

Made with Gamma

Jak Pomóc: Profesjonalna Pomoc

Psychoterapia

Terapia poznawczo-behawioralna, interpersonalna.

Farmakoterapia

Leki przeciwdepresyjne.

Specjaliści

Rola psychiatry i psychologa.

Pomoc dostępna w Poradniach Psychologiczno-Pedagogicznych, Centrach Zdrowia Psychicznego, u prywatnych terapeutów. Refundacja leczenia w Polsce.

Made with Gamma

Podsumowanie i Nadzieja

Depresja jest uleczalna! Wczesna interwencja zwiększa szanse na powrót do zdrowia. Ważne jest przełamywanie stygmy związanej z chorobami psychicznymi.

Dostępne są zasoby i wsparcie dla nastolatków i ich rodzin. Skorzystaj z pomocy organizacji takich jak Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę i inne lokalne organizacje.

Prezentacja stworzona w celu Pedagogizacji rodziców w szkole.

Made with Gamma