

## "Depresja u młodzieży"

Okres dorastania obfituje w burzliwe i doniosłe przemiany, prowadzące z dzieciństwa do dorosłości. Jest to bowiem czas poszukiwania i krystalizowania się własnej tożsamości, tworzenia światopoglądu. Czas, w którym młody człowiek stoi na swoistym rozdrożu. Z jednej strony bowiem pragnie podejmować dojrzałe decyzje, z drugiej boi się konsekwencji jakie mogą za sobą pociągać. Dorastający czują się bombardowani napływającymi ze środowiska zewnętrznego informacjami dotyczącymi wartości, celów i ideałów. Jest to czas eksperymentów i walki o własną autonomię.

W okresie dorastania uwydatnia się potrzeba przynależności do grupy rówieśników stawiających czoła podobnym problemom i reprezentujących często zbliżony światopogląd. Zaobserwować można stopniowe oddalanie się od rodziców na rzecz kontaktu z rówieśnikami. Przyczyna problemów oraz barier występujących pomiędzy dorastającą młodzieżą i rodzicami, tkwi w znacznej mierze w konflikcie między silną potrzebą autonomii cechującą nastolatków, a oddziaływaniami rodziców zmierzającymi do kontroli życia dziecka.

Dlatego niezwykle istotne ze strony rodziców jest wykazanie w stosunku do dorastającego dziecka zrozumienia i zaakceptowania faktu, że to rówieśnicy stają się najważniejszym punktem odniesienia. Z racji zmian hormonalnych jakie zachodzą u dorastających osób, ważne jest okazanie nastolatkowi ciepła, stworzenie atmosfery zaufania i bezpieczeństwa, danie prawa do przeżywania wszystkich emocji, zarówno tych przyjemnych, jak i nieprzyjemnych, ucząc jednocześnie konstruktywnych sposobów w jaki można owe emocje wyrażać.

Cenne jest także uświadamianie, że z każdej sytuacji jest jakieś wyjście. Warto aby rodzic stanowił dla dziecka oparcie, służył mu radą i pomocą, ale także wyznaczał jasne granice, nie wyręczał w obowiązkach. Działania takie sprawią, że w dorastających dzieciach będzie rosło poczucie sprawstwa a poziom lęku i bezradności zmniejszy się.

Młodzież w tym burzliwym i trudnym okresie z racji licznych czynników wywołujących stres, związanych ze świadomością wchodzenia w dorosłość, jest narażona na występowanie objawów depresyjnych. Jak pokazują badania około 30% młodych ludzi ma objawy depresji, a pojawiają się okoliczności kiedy ten odsetek wyraźnie wzrasta. W związku z tym dalsza część artykułu poświęcona jest charakterystyce objawów depresyjnych u młodzieży.

Młodym ludziom towarzyszy lęk odnośnie przyszłości. Jest on zjawiskiem naturalnym. **Jednak w przypadku młodzieży z tendencjami depresyjnymi poziom lęku jest zdecydowanie podwyższony.** Perspektywa przyszłości, a więc zdobycia wykształcenia, osiągnięcia odpowiedniej pozycji społecznej, statusu materialnego, znalezienie partnera, u młodzieży z tendencjami depresyjnymi jawi się w czarnych barwach.

Innym istotnym obszarem jest **zaniżona samoocena, negatywny obraz własnej osoby**, przekonanie o nieuchronnym niepowodzeniu podejmowanych działań. To właśnie w tym okresie szczególnie zaznacza się rozbieżność między idealnym, a realnym obrazem siebie. Olbrzymią rolę odgrywa także obraz lansowany przez media, który staje się dla dorastających dodatkowym czynnikiem stresogennym. Młodzi ludzie właśnie w momencie zmagania się ze zmianami zachodzącymi we własnym ciele, są bombardowani informacjami odnośnie wyglądu i kanonów piękna. Młody człowiek konfrontuje idealny obraz kobiety i mężczyzny z tym, co znajduje u siebie. Może to rodzić frustrację, zwiększać koncentrację na własnym ciele, prowadzić do izolowania się, niechęci do podejmowania inicjatywy oraz skutkować obniżeniem samooceny a tym samym przyczyniać się do depresji.

Ponadto u młodzieży depresyjnej **obserwuje się utratę zainteresowań czynnościami, które kiedyś sprawiały przyjemność. Może występować wzmózona męczliwość i niechęć do podejmowania działań, które kiedyś dawały młodemu człowiekowi radość.**

Ważnym objawem są także **trudności w koncentracji uwagi, wyraźne osłabienie sprawności intelektualnej. Młody człowiek szybciej się męczy, ma problemy z porannym wstawaniem. Lepiej funkcjonuje w godzinach wieczornych. Nie dba o wygląd zewnętrzny. Bywa rozdrażniony, czasem wręcz agresywny.**

Oczywiście każdy człowiek ma prawo mieć gorszy dzień. Nie zawsze musi być pogodny i wesoły. Zwłaszcza w przypadku młodzieży będącej w okresie intensywnego rozwoju, standardowo pojawiają się wahania nastroju i rozdrażnienie. **Jednak w momencie kiedy wymienione w artykule objawy (nasilony poziom lęku, negatywne postrzeganie przyszłości, utrata zainteresowań, męczliwość, problemy z koncentracją, drażliwość, agresja) utrzymują się kilka tygodni, niezależnie od wieku dziecka, należy wybrać się do psychologa.** Podstawową metodą leczenia jest psychoterapia, w trakcie której najczęściej pracuje się nie tylko z dzieckiem, ale z całą rodziną. Terapia ma na celu zmianę schematów myślowych młodego człowieka dotyczących negatywnego postrzegania siebie i przyszłości oraz wypracowanie zachowań służących konstruktywnemu radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami. Zdarza się, że konieczna jest wizyta u psychiatry. Jednak jak twierdzi prof. Hanna Jaklewicz, leki zapisuje się tylko, kiedy jest to niezbędne.

## Bibliografia

Bomba, J. (2004) Depresja młodzieńcza w: Psychiatria dzieci i młodzieży, pod red. I. Namysłowskiej, Warszawa: PZWL, s. 266-279.

Kendall, P.C. (2012), Zaburzenia okresu dzieciństwa i dojrzewania. Modele kliniczne i terapeutyczne, GWP.

Obuchowska, I. (1996). *Drogi dorastania. Psychologia rozwojowa okresu dorastania dla rodziców i wychowawców*. Warszawa: WSiP.

<http://wyborcza.pl/1,78162,3872550.html>