

ZABURZENIA NASTROJU U NASTOLATKA - ZAGROŻENIE DEPRESJĄ I SAMOBÓJSTWEM

Pracując w naszej poradni zauważyłam niepokojącą ilość przychodzących do nas młodych osób, które noszą w sobie bliżej nieokreślone cierpienie. Często są smutne, zagubione, nie mają poczucia sensu życia, nie mają celu. Targani niepokojem, przeżywają duże stresy związane z życiem szkolnym ale i niepewnością o swoją przyszłość. Ich rodzice często w takiej sytuacji czują bezradność, tracą kontakt ze swymi nastoletnimi pociechami, które żyją w tajemniczym świecie bólu. Tymczasem ci młodzi ludzie w swoich emocjonalnych trudnościach szukają, często po omacku, własnych sposobów na uporanie się z nimi, z drugiej strony pragną kontaktu z dorosłymi. Oczekują zrozumienia z ich strony, akceptacji, a przede wszystkim miłości.

Ten czas jest trudny, zarówno dla nastolatków jak i dla ich opiekunów. Wymaga cierpliwości oraz wielkich pokładów nadziei. Jest to czas ogromnej próby miłości.

Obecnie dorastające dzieci mają dużo większe problemy związane ze stresem czy depresją niż ludzie kilkadziesiąt lat temu. Stoją przed wieloma różnorodnymi wyzwaniami i decyzjami, które mają duży wpływ na ich późniejsze dorosłe życie. Zmagają się z brakiem poczucia wartości i atrakcyjności. Często czują się nielubiane, nieszanowane, gorsze od innych. Dotyka ich poczucie, że nie pasują do świata. Zamartwiają się czymś, czego nie są w stanie wyrazić i nazwać. Odczuwają wewnętrzny niepokój i chaos oraz głębokie osamotnienie. Myślą, że nikt ich nie rozumie. Wołają całym sobą o bezpieczne miejsce.

Toczenie wewnętrznego boju w młodym człowieku często powoduje nagłe zmiany nastroju. Niektórzy psycholodzy rozwojowi stwierdzają naturalne zjawisko pojawiania się depresji w wieku adolescencji. Zauważa się wtedy, że słuchają oni smutnej, ciężkiej muzyki, snują rozważania na temat niesprawiedliwości w świecie, dziwności ludzi. Spowodowane jest to tym, że młodzi ludzie w wieku dojrzewania odkrywają jakby świat na nowo, tracąc poniekąd rodziców jako dotychczasowe autorytety i ideały oraz jednocześnie tracąc „dziecko w sobie”.

Na doświadczanie trudności emocjonalnych zagrożone są osoby:

1. pragnące być obdarowane zaufaniem, zrozumieniem, akceptacją i miłością a nie mają zaspakajanych tych potrzeb,
2. potrzebujące bezpieczeństwa i poczucia pewności,
3. tęskniące za życiem, które ma sens i cel,
4. chcące być wysłuchane, cenione i szanowane,
5. którym zabrania się przeżywać złość i gniew lub które chowają swą złość.

Należy jednak zauważyć, że u nastolatków stany depresyjne charakteryzują się innymi objawami niż u dorosłych. Pierwsze oznaki wskazujące na to, że nastolatek może wpaść w tarapaty emocjonalne to:

1. zażywanie/kontakt z alkoholem/narkotykami, palenie papierosów (oznaki autoagresji),
2. zaburzenia łaknienia,
3. rozdrażnienie, poirytowanie, wybuchy złości, zachowania agresywne,
4. spadek wartości siebie, poczucie beznadziejności,
5. pornografia,
6. promiskuityzm (kontakty seksualne pozbawione więzi emocjonalnych, często przypadkowe, podejmowane z różnymi partnerami)
7. wyraźne osłabienie sprawności intelektualnych, słaba koncentracja uwagi i trudności w zapamiętywaniu owocujące kłopotami w szkole,
8. smutek, przygnębienie, zubożenie, niemożność przeżywania przyjemności i radości,
9. brak aktywności, porzucenie swych pasji, poczucie wszechobecnej nudy, zaprzestanie spotykania się ze znajomymi,
10. brak energii, apatia, spowolnienie, zmęczenie, zamyślenie,
11. obecne napięcie i odczucie lęku,
12. dolegliwości somatyczne (ból brzucha, głowy, spadek odporności),
13. zaburzenia snu.

Młodzi ludzie nie zawsze pojmują to, co ich spotyka, nie wiedzą jaki sens mają silne emocje, których doświadczają. Często nie potrafią opowiedzieć o tym, co czują. Poza tym mają skłonność do zatrzymywania dla siebie spraw bolesnych i stresujących oraz do uwewnętrzniania bólu. Myśli młodych ludzi, będących w stanie depresyjnym, krążą wokół ich samych (tzw. „czarny narcyzm”). Nie wierzą, że w ich życiu może się jeszcze coś zmienić, chyba że na gorsze. Uważają, że nic dobrego się już nie wydarzy a jutro nie istnieje. Takie pojmowanie otaczającej ich rzeczywistości powoduje w nich frustrację. Zaczynają wybuchać wielką złością, są rozdrażnieni, są bardzo wrażliwi na krytykę, a przez to coraz bardziej czują się odizolowani i odrzuceni przez innych. To potęguje w nich poczucie osamotnienia.

Jest to także czas bardzo trudny dla ich rodziców. Zmiany zachowania, które zauważają u swych pociech mają wpływ na funkcjonowanie całej rodziny. Częstsze kłótnie, nieporozumienia, obecne napięcie w domu nie sprzyja dobrej atmosferze wspólnego bycia. Podczas takich wydarzeń warto by opiekunowie:

- mieli świadomość i wiarę w to, że można stać się dla dziecka bezpiecznym miejscem, kimś, kto pomoże mu pokonać przeciwności,
- pamiętali o tym, że znaczą dla dziecka dużo więcej niż sądzą i niż to dziecko okazuje,

- sprawili by dom był bezpiecznym miejscem rozwoju i wzrostu,
- spróbowali wejść w świat nastolatka, spróbowali zrozumieć, jakie stoją przed nim wyzwania, jakie lęki towarzyszą mu co dnia, w jakim środowisku funkcjonuje na co dzień,
- odkryli, że dziecko pragnie by rodzic był jego partnerem w dorastaniu,
- wymagali od siebie rozważnego działania wobec dziecka,
- wlewali w dziecko nadzieję i byli wobec dziecka cierpliwi.

Bardzo dotkliwą sprawą dla rodziców dorastających dzieci są pojawiające się u ich pociech obrażenia lub myśli samobójcze. Oczywiście nie zawsze, gdy dziecko wspomina lub fantazjuje na temat odebrania sobie życia może oznaczać, że tak się stanie. Niekoniecznie jest to realne zagrożenie. Może to być oznaka manifestacji przeciwko ograniczania ich wolności lub manipulacja. Ale należy mieć na uwadze, że w dzisiejszych czasach samobójstwo jest na II miejscu wśród przyczyn śmierci nastolatków (1 na 3 dziewczynki i 1 na 6 chłopców).

Istnieją czynniki, które zwiększają ryzyko zajścia samobójstwa u młodych ludzi:

1. brak więzi rówieśniczych i unikanie ludzi,
2. niewystarczające więzi rodzinne,
3. wychowywanie się w rodzinie niepełnej,
4. śmierć lub wcześniejsze próby samobójcze dokonywane przez członków rodziny lub kolegów.

O realnej możliwości popełnienia samobójstwa przez nastolatków świadczą takie zachowania jak:

1. grożenie samobójstwem,
2. pragnienie śmierci,
3. poprzednie próby odebrania sobie życia,
4. zwiększająca się izolacja od ludzi,
5. odczucie niepokoju, paniki,
6. ambiwalencja w przeżywaniu uczuć, emocji,
7. zakańczanie spraw rozpoczętych bądź zaległych, porządkowanie życia,
8. poczucie zagubienia i pustki,
9. trudność w podejmowaniu najprostszych decyzji,
10. samookaleczenia,
11. poczucie winy,
12. nadużywanie środków psychoaktywnych,
13. wejście w konflikt z prawem.

Ważne jest by leczyć depresję u nastolatków. Nie pozostawiać ich z nią sam na sam. Warto:

1. poprosić lekarza prowadzącego o dokładne przebadanie dziecka oraz jeśli będzie taka potrzeba uzyskać skierowanie do psychiatry,
2. znaleźć dobrego terapeutę, z którym dziecko będzie mogło i będzie chciało się spotykać,
3. zaangażować się w proces leczenia dziecka,
4. zdobywać wiedzę o depresji oraz o potrzebach swego dziecka,
5. stale szukać wsparcia dla siebie i dziecka,
6. stworzyć dobry, bezpieczny styl życia dla swego dziecka i rodziny.

Ważne jest by leczyć depresję, a nie tylko jej objawy. Trzeba pamiętać, że pod jej objawami jest coś głębszego, co jest źródłem tego depresyjnego stanu. Przede wszystkim należy pomóc nastolatkom radzić sobie ze stresem, którego doświadczają na co dzień, a który jest jedną z przyczyn obniżonego stanu samopoczucia. Należy dotrzeć do źródeł stresu by dziecko mogło zacząć na nowo żyć.

Antoni Kępiński w jednej ze swych książek napisał: „Piekło depresji polega na utracie nadziei”. Kończąc ten krótki artykuł namawiam do tego, by wlewać w młodych ludzi nadzieję. Dobrze jest zacząć uśmiechać się do nich więcej niż dotychczas, wierzyć w nich i mówić im o tym, że uda się im osiągnąć wiele dobrych rzeczy, pomagać im nazwać cele i mówić z wiarą o przyszłości. Nie oszczędzać im pochwały za widoczne postępy i wysiłki wkładane w ich działania. Nie ograniczać im czasu na rozmowę i wspólne bycie. I co bardzo ważne – starać się obracać przydarzające się im trudne sytuacje w życiu, w możliwość nauczenia się czegoś ważnego i stawania się dzięki nim silniejszymi i mądrzejszymi.

BIBLIOGRAFIA:

1. Archibald D. Hart i Catherine Hart-Weber, DEPRESJA NASTOLATKA, Poznań 2007
2. Joanna Cieśla, PRESJA I DEPRESJA, Polityka nr 38
3. Anna Nita, DEPRERSJA NASTOLATKÓW, centrum Poszukiwań Ludzi Zaginionych-ITAKA
4. Jose Collados Zorraquino, DEPRESJA U DZIECI I MŁODZIEŻY, Kraków 2002r.
5. P.C. Kendall, ZABURZENIA OKRESU DZIECIŃSTWA I ADOLESCENCJI, Gdańsk 2004
6. B. Zielińska – Rocha, JAK PRZETRWAĆ Z NASTOLATKIEM, Warszawa 2011, MENTOR-magazyn nauczyciela