

Depresja - informator dla rodziców

Depresja jest chorobą. To nie jest zwykły smutek. Aby skutecznie odróżnić niegroźne, krótkotrwałe przygnębienie od depresji, należy zwracać uwagę na takie symptomy, jak:

- pogorszenie nastroju ma charakter ciągły, tzn. utrzymuje się przez niemal cały dzień i stan ten trwa już ponad 14 dni;
- obniżonemu nastrojowi towarzyszy ciągle poczucie zmęczenia, zniechęcenia i braku motywacji;
- prawie nic nie jest w stanie poprawić nam humoru, a jeżeli to nastąpi - trwa bardzo krótko i szybko powraca stan przygnębienia;
- mamy rozregulowaną potrzebę snu - męczy nas bezsenność albo mamy ochotę przesypiać pół dnia;
- mamy rozregulowany apetyt - w ogóle go nie odczuwamy albo mamy potrzebę objadania się w celu poprawienia sobie humoru (typowe mogą być częste myśli: „Zjem tę paczkę ciastek, coś mi się od życia należy”);
- pogorszenie pamięci i koncentracji uwagi, osoby chore sprawiają wrażenie rozkojarzonych, zamyślonych, spowolnionych.

Nad smutkiem można samodzielnie zapanować - człowiek nie ma zaburzonych mechanizmów motywacyjnych. Potrafi zastosować się do porady, szuka wyzwań i aktywności, które poprawią mu nastrój.

Nad depresją nie da się samodzielnie zapanować!!! To stan, w którym nasze myślenie uległo zmianie pod wpływem niewłaściwej ilości neuroprzekaźników i hormonów - depresję cechuje niski poziom serotoniny, noradrenaliny oraz dopaminy. Mogą pojawiać się zwiększone ilości kortyzolu (hormonu stresu). Dlatego leczenie obejmuje rozpoczęcie długoterminowej psychoterapii, a nierzadko również wdrożenie farmakologii.

UWAGA! Leki przepisane od psychiatry wpływają na nasze hormony i funkcjonowanie mózgu. To dlatego czasami zdarza się, że źle dobrany lek może spowodować zmiany hormonalne albo wpływa na nasze procesy poznawcze i poziom pobudzenia. Należy jednak pamiętać, że medycyna z roku na rok czyni coraz większe postępy, a produkowane obecnie leki są bardzo skuteczne. Wszelkie niepokojące skutki uboczne zażywanych leków należy uczciwie konsultować z psychiatrą - samoczynne porzucenie leczenia albo zatajanie prawdy utrudni proces zdrowienia.

Na zakończenie chciałabym pokazać Państwu film na temat młodzieńczej depresji, nagrany przez Telewizję Police:

W naszym mieście dzieci i młodzież mogą szukać wsparcia przede wszystkim u psychologów szkolnych, którzy pomogą dokonać wstępnej diagnozy. Następnie kompleksowe wsparcie zapewnią dwie placówki: EZRA UKSW - <https://ezrauksw.pl/>

W ramach kontraktu z NFZ zapewnia konsultacje z psychologiem i psychoterapię. Nie wymaga skierowania od lekarza rodzinnego.

PsychoMedico - <https://psychomedico.pl/>

W ramach kontraktu z NFZ zapewnia konsultacje z psychiatrą i psychoterapię. Nie wymaga skierowania od lekarza rodzinnego.

Rodzicu! Nie bądź obojętny, kiedy Twoje dziecko przejawia niepokojące oznaki zmiany zachowania. To nie zawsze musi być młodzieńczy okres buntu...

Z poważaniem,
mgr Daria Gawrosińska - psycholog szkolny

