

Depresja młodzieńcza – co nas powinno niepokoić?



Pragnę zwrócić Państwa uwagę na problem, który w obecnych czasach coraz bardziej się nasila i dotyczy nie tylko osób dorosłych, ale również dzieci, chodzi tu o stany lękowe i depresyjne. Okres dorastania jest bardzo trudny sam w sobie, wiąże się z dużą niepewnością, niestabilnością obrazu siebie, natężeniem emocji, którego rzadko doświadczamy potem w dorosłym życiu. Epidemia sprawiła, że na ten naturalnie trudny czas nałożył się lęk o przyszłość, o byt rodziny, bezpieczeństwo bliskich, a także niepewność, jak będzie wyglądał świat w bliższej i dalszej przyszłości oraz jak sobie w tej wielkiej niewiadomej poradzi młody człowiek. Depresja może dotknąć każdego, bez względu na wiek, płeć czy status materialny. Większość ludzi kojarzy ją ze smutkiem, przygnębieniem, rozdrażnieniem, niepokojem, zmniejszeniem energii oraz utratą zainteresowań. Gorszy nastrój zdarza się każdemu, jednak gdy utrzymuje się dłużej niż dwa tygodnie i utrudnia codzienne funkcjonowanie, może świadczyć o rozwijającej się poważnej chorobie - depresji. Objawy depresji u dzieci są bardzo podobne do tych, które występują u dorosłych. Należą do nich m.in. trwale obniżony nastrój, brak energii czy zaniżona samoocena. Ponadto dla depresji młodzieńczej charakterystyczna jest drażliwość, zachowania agresywne, ucieczka w świat gier i Internetu. Wychowawców i rodziców powinna zaniepokoić każda zmiana dotychczasowego zachowania dziecka, jeśli zaczyna inaczej się zachowywać, milczy, jeszcze więcej czasu spędza samotnie w pokoju, jest opryskliwy, rozdrażniony, smutny. W załączonym linku znajdziecie Państwo więcej szczegółów dotyczących depresji młodzieńczej:

<https://wyleczdepresje.pl/depresja-mlodzyczna/>

*Joanna Streit-Właźlak
nauczyciel konsultant*