**Rozpoznawanie depresji u nastolatków**

Objawy depresji u dzieci i nastolatków na poziomie zewnętrznym:

* ciągłe zmęczenie lub drażliwość, napady wściekłości i gniewu, dewastacja
* ociężałość, apatia, niechęć do aktywności
* izolacja od otoczenia, brak zainteresowania się nim, wycofanie się z życia towarzyskiego, ograniczenie go do najbliższych przyjaciół
* ograniczenie lub zaprzestanie aktywności, które wcześniej były ważne
* niewywiązywanie się z obowiązków,
* fobie związane ze szkołą
* zaburzenia koncentracji uwagi i zapamiętywania, co skutkuje pogorszeniem się wyników w nauce
* brak dbałości o swój wygląd
* ucieczka w świat fantazji
* zachowania prowokacyjne, w tym ubiór, fryzura
* zaburzenia snu: bezsenność lub nadmierna senność
* zaburzenia łaknienia: brak apetytu, bulimia, anoreksja
* ucieczki z lekcji, kiedy ma być sprawdzian, wagary, spóźnianie się na pierwsze lekcje
* demonstrowanie wrogości wobec otoczenia, zachowania odpychające, złośliwość wobec otoczenia przy ekstremalnej wrażliwości na krytykę i uwagi
* samookaleczenia się, próby samobójcze.

Objawy depresji na poziomie wewnętrznym:

- pustka wewnętrzna

- poczucie beznadziei, bycia bezużytecznym, niepotrzebnym, nadmierne obwinianie się

- stały, nieokreślony lęk, napięcie, wewnętrzne, niepokój

- brak wiary we własne siły, brak poczucia sensu życia

- niska samoocena

- poczucie znudzenia, zniechęcenia, osamotnienia i zagubienia

- poczucie winy

- słaba tolerancja na frustrację

- chwiejność emocjonalna: od euforii do rozpaczy

- niewyjaśnione bóle i dolegliwości fizyczne.

Czynniki chroniące przed depresją:

* wsparcie ze strony chociaż jednego z rodziców
* dobre relacje z rówieśnikami i ich wsparcie
* wyższa samoocena
* zaangażowanie religijne
* posiadanie celów życiowych i planów na przyszłość.

**Kiedy należy szukać pomocy specjalisty?**

* jeśli objawy depresji są nasilone na tyle, że utrudniają dziecku codzienne funkcjonowanie w domu, szkole, grupie rówieśniczej
* jeśli objawy utrzymują się dłużej niż dwa tygodnie
* jeśli młody człowiek sam sygnalizuje, że nie radzi sobie z emocjami, ma myśli rezygnacyjne
* kiedy sygnalizuje lub podejmuje próbę samobójczą
* kiedy zauważamy działania autodestrukcyjne: samookaleczenia, rozmyślne zadawanie sobie bólu, głodówki itp.
* jeśli dziecko wyraża zainteresowanie tematyką śmierci i umierania
* kiedy podejmuje nieprzemyślane, impulsywne działania: sięga po alkohol, dopalacze, środki psychoaktywne
* jeśli obserwujemy u dziecka zaburzenia snu, łaknienia.

**Gdzie szukać pomocy?**

- u lekarza psychiatry dzieci i młodzieży

- u psychologa

Opracowała psycholog Hanna Stawnicka-Andrys