



Depresja u nastolatka

Sprawdź, jak sytuacja wygląda u WAS!





Cześć

Obecna sytuacja nastolatków jest dramatyczna!

Miesiące spędzone w domu, z dala od swoich kolegów i przyjaciół sprawiły, że ich zdrowie psychiczne uległo znacznemu pogorszeniu.

Jednak zanim zaczniesz się o niego/o nią niepokoić, poniżej znajdziesz kilka pytań, które pomogą Tobie sprawdzić...

**czy DEPRESJA także dotyczy
Twoje dorastające dziecko?**



Czy widzisz u swojego nastolatka przewlekłe zmiany nastroju – przygnębienie, drażliwość, smutek?

.....

.....

.....

Czy takie zmiany są widoczne od kilku tygodni, przez większą część każdego dnia (choć mogą być momenty, kiedy czuje się lepiej)?

.....

.....

.....

Czy stracił radość z życia?

.....

.....

.....

Czy powyższe zmiany nastroju sprawiły, że nastolatek funkcjonuje znacznie gorzej niż dotychczas?

.....

.....

.....

Czy stracił zainteresowanie rzeczami, które wcześniej sprawiały mu przyjemność?

Czy ogranicza spotkania z przyjaciółmi, rzadziej wychodzi z domu?

Czy pojawiły się problemy z nauką? Może nagle pogorszyły się oceny?

Czy ma trudności z koncentracją, brak mu sił, ma problemy z mobilizowaniem się?

**Czy podaje „dobre” powody niewychodzenia z domu
typu: „Nie pójdę dziś do szkoły, by lepiej przygotować
się do klasówki”?**

.....

.....

.....

**Czy ma problemy ze snem (trudności z zasypianiem,
jak i nadmierna senność) i/lub wahania apetytu?**

.....

.....

.....

**Czy mówi, że nie ma energii do działania, mniej dba
o siebie, ma podkrążone oczy?**

.....

.....

.....

**Czy nastolatek gorzej mówi o sobie, postrzega innych
jako lepszych od siebie, obwinia się?**

.....

.....

.....

Kilka wskazówek o komunikacji!

Co mówić a czego nie mówić do osoby chorej na depresję!

Co mówić?	Czego NIE mówić?
Jestem obok i możesz na mnie liczyć. Nie jesteś sam ze swoimi problemami	Inni mają gorzej i jakoś się nie rozklejają, weź się w garść.
Jesteś dla mnie ważny, a Twoje problemy są dla mnie istotne.	W życiu trzeba pokonywać przeszkody, trzeba być twardym a nie miękkim.
Pomogę Ci we wszystkim, jeśli będziesz gotowy razem pójdziemy do lekarza.	Prześń się nad sobą uważać i idź do specjalisty od głowy.
Rozumiem Cię, depresja jest chorobą. Wcale nie jesteś wariatem.	Odkąd pamiętam, ciągle masz depresję.
Akceptuję Cię i to jaki jesteś. Wszystko co złe, kiedyś się skończy, zobaczysz.	Ogarnij się wreszcie i weź przykład z tych, którzy dają sobie radę z problemami.
Będę przy Tobie, razem przetrwamy ten trudny czas.	To Twoja wina, że nic się Tobie nie udaje. Jesteś nieudacznikiem.
Trudno mi zrozumieć, co teraz czujesz, ale ogromnie Ci współczuję.	Ja też często mam doła i nie dramatyzuję.
Nie zostawię Cię z problemem, możesz zawsze na mnie liczyć.	Jak dalej będziesz się tak zachowywać, w końcu zostaniesz sam bez kolegów.
Kocham Cię, jesteś dla mnie bardzo ważny.	Ciągle tylko mówisz o sobie, posłuchaj jakie ja mam problemy.
Powiedz mi - jak mogę Tobie pomóc?	Weź się ogarnij!
Nie obawiaj się, że nie spełnisz moich oczekiwań.	Nie zasługujesz na to, co Tobie dajemy.
Jesteś dla mnie najważniejszy/-a.	Dlaczego mi to robisz?
Daj sobie czas, nie zmuszaj się do niczego.	Zmobilizuj się wreszcie do nauki, bo nie zdasz do kolejnej klasy.

01

Podstawowe zasady skutecznej komunikacji:

- Mów wprost – krótko, zwięźle i na temat.
- Zanim zabierzesz głos w rozmowie, najpierw wysłuchaj do końca rozmówcę i podsumuj wypowiedź nastolatka.
- Ostrożnie używaj słów „zawsze” i „nigdy”.
- Pamiętaj, że słowa znaczą więcej niż gesty i mowa ciała.
- Mów o trudnych sprawach wprost i „bez owijania w bawełnę”.

03

Poszukaj wsparcia w otoczeniu!

Proszenie innych o pomoc i wsparcie to nic złego. Pomyśl, kto z Twoich bliskich i znajomych potrafi Cię wysłuchać, gdy dopada Cię niezadowolenie, bezradność, przerażenie. To może być siostra, brat, partnerka, przyjaciel, terapeutka. A może warto poszukać grupy wsparcia dla rodziców dzieci z depresją.

02

Niezaspokojone potrzeby wpływają na nasze samopoczucie:

- uprawiaj sport i ruszaj się (Odpowiednia ilość ruchu powoduje, że odczuwamy większą satysfakcję z życia. Podczas wysiłku fizycznego wydzielają się endorfiny, które wpływają na nasz nastrój).
- regularnie spożywaj zdrowe posiłki;
- staraj się spać o stałych porach - dzięki temu Twój organizm będzie naprawdę wypoczęty.

04

Zadbaj o swoje emocje:

- znajdź bezpieczne miejsce, w którym możesz wyrażać swoje uczucia. Poszukaj grupy ludzi, wśród których możesz spokojnie powiedzieć o tym, co czujesz;
- zachowaj swoje przyzwyczajenia w takim stopniu, w jakim to jest tylko możliwe. Nie rezygnuj ze wszystkich rzeczy bądź spotkań, które są dla Ciebie ważne, jak np. spotkanie z przyjaciółmi.

HMMM...

A jeżeli potrzebujesz więcej informacji na temat **DEPRESJI**
- w wersji krótko, zwięźle i na temat, to znajdziesz je

W MOIM POMOCNIKU DLA RODZICÓW



Pozdrawiam Cię serdecznie:)

PS Zaglądaj do mojego świata online, będę czekać!