**DEPRESJA MŁODZIEŃCZA**

**DEPRESJA**

* Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) depresja jest wiodącą przyczyną niesprawności i niezdolności do pracy na świecie oraz najczęściej spotykanym zaburzeniem psychicznym.
* Choruje na nią w ciągu całego życia OD 10-20% populacji osób dorosłych. Choroba ta dotyka dwa razy częściej kobiet. Co dziesiąty pacjent zgłaszający się do lekarza pierwszego kontaktu z powodu innych dolegliwości ma pełnoobjawową depresję. Niestety ponad połowa tych przypadków pozostaje nierozpoznana, a spośród osób z rozpoznaną depresją jedynie połowa otrzymuje adekwatne leczenie.

WHO uznała depresję za czwartą najczęstszą jednostkę chorobową na świecie.

Depresje należą do zaburzeń, w których dominującymi objawami są:

* obniżony nastrój (smutek, rozpacz)
* obniżony napęd (spowolnienia, apatia)
* lęk i poczucie winy

Według szacunkowych danych Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) symptomy depresji przejawia:

* **0,3%** dzieci w wieku przedszkolnym
* **2%** dzieci w szkole podstawowej
* **4- 8 %** dorastających w grupie

**Depresja młodzieńcza (wg prof. J. Bomba)**

* Jest to niespecyficzna reakcja rozwijającej się osobowości na niepowodzenia w zakresie próby uniezależnienia się od rodziców, samooceny, nawiązywania partnerskich związków z ludźmi.
* Wiek młodzieńczy to okres wyboru zawodu, ustalenia światopoglądu, stosunku do religii, rozwoju potrzeb seksualnych.
* Epizody depresji w okresie dojrzewania zdarzają się stosunkowo często
* Rozwojowi tego zaburzenia sprzyja niestabilna sytuacja rodzinna i szkolna.
* Epizody depresji w okresie dojrzewania zdarzają się stosunkowo często Częstość występowania: 27 – 54% z tendencją wzrostową.

**Czynniki ryzyka depresji u nastolatków:**

* stany lękowe, zaburzenia zachowania, nadużywanie substancji psychoaktywnych, zaburzenia odżywiania się,
* wiek- końcowa faza okresu dojrzewania (15- 19 lat),
* płeć żeńska,
* posiadanie depresyjnych rodziców,
* stresujące wydarzenia życiowe,
* niska samoocena, słaba samokontrola, brak kompetencji społecznych,
* rozwód, separacja lub poważne konflikty między rodzicami,
* dysfunkcyjny system wychowawczy,
* ubogie relacje z rówieśnikami,
* obniżenie osiągnięć szkolnych, trudności w nauce,
* zmiany hormonalne w okresie pokwitania, zaburzenia snu.

**Objawy depresji u dzieci i młodzieży**

Na poziomie wewnętrznym:

* smutek, rozpacz,
* poczucie beznadziejności,
* pustka wewnętrzna,
* lęk, niepokój,
* niska samoocena,
* niewiara we własne siły, brak poczucia sensu życia,
* nuda,
* brak wiary w przyszłość,
* poczucie osamotnienia,
* zagubienie,
* słaba tolerancja na frustracje,
* chwiejność emocji od euforii do rozpaczy,
* gniew, złość

**Na poziomie zachowania się:**

* bóle głowy,
* zaburzenia łaknienia,
* izolacja od otoczenia,
* ciągłe zmęczenie,
* niechęć do aktywności,
* nie wywiązywanie się z obowiązków,
* brak dbałości o wygląd, higienę,
* brak zainteresowania otoczeniem, życiem,
* roztargnienie, rozproszenie,
* ucieczka do świata fantazji, Internetu,
* odurzanie się alkoholem, narkotykami, lekami,
* niepokój ruchowy,
* złośliwość wobec otoczenia,
* drażliwość, dysforia, napady wściekłości,
* **samookaleczanie się,**
* **próby samobójcze, samobójstwa dokonane.**

*Wg badań przy lekkiej lub średniej depresji regularny ruch może działać podobnie jak leki.*

*PRZEZ CONAJMNIEJ 2 M-CE SPACERUJ LUB BIEGAJ 2-3 RAZY W TYGODNIU PO 30-45 MIN.*

**LECZENIE:**

* W leczeniu młodych osób niezbędne jest zaangażowanie całej rodziny, ich wsparcie i miłość, bo sama farmakologia jest niewystarczająca.
* Psychoterapia – podstawa leczenia ü grupowa – cel: poprawa relacji rówieśniczych, ü indywidualna – cel: poprawa samooceny, rozładowanie napięcia emocjonalnego.
* Farmakoterapia – efekty słabe, chociaż czasem przynosi doraźne korzyści. Wzrasta ryzyko samobójstwa.

**PAMIĘTAJ!!!**

Zażywaj ruchu – wystarczy szybki, trwający pół godziny spacer codziennie, aby zwiększyć szanse na dłuższe o 2 do 5 lat życie;

Odkryj rodzaj ruchu, który będzie Ci odpowiadał. Spraw, aby stał się REGULARNY - to najważniejsze!!!

Można podzielić półgodzinny ruch na trzy dziesięciominutowe spacery.

Jeśli uprawiasz jogging wystarczy dwadzieścia minut dziennie, a jeśli biegasz szybciej – nawet dziesięć minut (lecz nie mniej);

Unikaj siedzenia przez większą część dnia. Stój co najmniej godzinę podczas pracy, jeśli pracujesz w biurze. ( to także pomorze Ci utrzymać właściwą wagę ciała).