

Nastoletnia depresja

W związku z działalnością informacyjną i edukacyjną Ośrodka Pomocy Społecznej w Międzyzdrojach przedstawiamy kolejny artykuł, który może okazać się dla Państwa bardzo cenną wskazówką. Marta Czupryńska-psycholog oraz Aleksandra Kruczek-psycholog, współpracujące z naszym Ośrodkiem, postarają się przybliżyć Państwu najważniejsze zagadnienia związane z chorobą jaką jest depresja.

W okresie dorastania zachodzi wiele zmian, nastolatki stają przed kolejnymi, nowymi dla siebie wyzwaniami. Przystają być dziećmi, ale jeszcze nie stają się dorośli. Tracą poczucie bezpieczeństwa, zadają sobie wiele pytań odnoszących się do tego kim są oraz dokąd zmierzają. Spostrzegają zmiany w swoim ciele, inaczej patrzą na świat. Zdarza się, że ich nastrój zaczyna się pogarszać.

W tym okresie młodzież staje się szczególnie narażona na depresję. Szacuje się, że depresja dotyka 5 procent nastolatków. W przeciętnej klasie liczącej 30 osób, jedna lub dwie osoby mogą chorować na depresję.

Depresja jest powszechną chorobą, niestety zdarza się, że nie jest rozpoznawana w okresie dorastania. Depresja osób dorosłych kojarzy się nam najczęściej ze smutkiem, spowolnieniem i brakiem energii. Nastolatki cierpiące na depresję często odczuwają jednocześnie smutek i złość, bywają rozdrażnieni. Brak energii do działania przejawia się u nich poprzez spędzanie wielu godzin przed monitorem komputera. W trakcie spotkań z rówieśnikami wiele nastolatków cierpiących na depresję udaje, że jest w dobrym nastroju. Na pierwszy plan wysuwają się zmiany w zachowaniu, pogorszenie wyników w nauce, częstsze wdawanie się w kłótnie. Zaczynają się również pojawiać problemy ze snem. Nastolatki zasypiają późno w nocy i mają problem z dotarciem do szkoły na pierwsze lekcje. Spędzają w domu coraz więcej czasu. Wszystkie te zmiany powinny zaniepokoić dorosłych, zachęcić ich do rozmowy z psychologiem.

W trakcie spotkania z psychologiem rodzice bywają zachęcani do odbycia wraz z nastolatką konsultacji z psychiatrą. Wówczas po raz pierwszy pojawia się rozpoznanie depresji. Zaakceptowanie faktu, że mamy do czynienia z poważną chorobą, która może zagrażać życiu, a nie z nieodpowiednim zachowaniem, lenistwem, czy przejawem złej woli, to bardzo ważny moment. W związku z tym, że objawy choroby nie są widoczne na pierwszy rzut oka, trudno nam uwierzyć, że depresja jest poważną dolegliwością, mamy też problem z określeniem sposobu w jaki moglibyśmy pomóc osobie chorej.

Rodzice bardzo często po usłyszeniu diagnozy zadają sobie pytanie: „Dlaczego moje dziecko zachorowało?”. Udzielenie jednoznacznej odpowiedzi nie jest możliwe. Za wystąpienie depresji częściowo mogą odpowiadać czynniki genetyczne, a częściowo czynniki środowiskowe m.in. doświadczenia z jakimi nastolatek musiał

się zmierzyć. Bardziej zasadne w obliczu pojawiającej się choroby, wydaje się pytanie: „Jak mogę pomóc?”.

Po pierwsze zaakceptuj chorobę i uzbrój się w cierpliwość. Postaraj się poznać mechanizm jej przebiegu, towarzyszące jej objawy, uzyskaj informacje na temat rokowania od specjalisty, pod opieką którego jest twoje dziecko. Pamiętaj, że depresja to choroba



przewlekła, od rozpoznania i wdrożenia zaleconych przez psychiatrę i psychologa oddziaływań do zaobserwowania skutków terapii musi minąć trochę czasu, niekiedy kilka miesięcy.

Po drugie wyrażaj uznanie dla mocnych stron swojego dziecka. Depresja zmienia sposób myślenia o sobie. Negatywne myśli na swój temat zniechęcają nastolatków do podejmowania działań stanowiących źródło przyjemności i satysfakcji.

Po trzecie spędzaj czas z dzieckiem. Zachęcaj je do wykonywania aktywności, które wydają mu się choć trochę atrakcyjne. Unikaj moralizowania, postaraj się skoncentrować na przyjemności płynącej z bycia razem.

Jeśli jesteś mieszkańcem Gminy Międzyzdroje i szukasz wsparcia dla siebie lub swojego dziecka zgłoś się do Ośrodka Pomocy Społecznej w Międzyzdrojach lub zadzwoń: 91 328 10 53 lub 91 327 83 68.

Marta Czupryńska
Aleksandra Kruczek
Ośrodek Pomocy Społecznej

Bibliografia:

1. Ambroziak K., Kołakowski A. Siwek K.(2018) *Depresja nastolatków. Jak ją rozpoznać, zrozumieć pokonać*, Sopot: GWP
2. Ambroziak K., Kołakowski A. Siwek K.(2018) *Nastolatek a depresja. Praktyczny poradnik dla rodziców i nastolatków*, Sopot: GWP

Oswoić nastolatka

Chcielibyśmy odświeżyć Państwu artykuł Roksany Nowodworskiej, psychologa, psychoterapeuty, na temat dojrzewania dzieci. Temat niezmiernie ważny i wciąż aktualny dla wielu rodziców.

Okres dojrzewania jest trochę jak drapieżne zwierzę – przychodzi z nienacką, atakuje i sprawia, że czujemy się zdezorientowani. Nagle nie mieszkamy już z naszym małym dzieckiem, które często się przytula i spędza cały wolny czas z nami. Zamiast tego żyjemy pod jednym dachem z opryskliwym nastolatkiem, ciągle zamkniętym w swoim pokoju. Jednak jeśli oswoimy tego drapieżnika, nastolatek może okazać się sympatycznym pomocnikiem, który po prostu czasem ma „swoje własne sprawy do załatwienia”.

Trudno Tobie, trudno mi

Jedną z pierwszych rzeczy jaką robię w swojej pracy z rodzicami nastolatków jest uzmysłowienie im, że okres dojrzewania jest trudny nie tylko dla nich, ale również dla samego nastolatka. Często proszę nastolatków, z którymi pracuję, aby przez jeden dzień pisali coś w rodzaju pamiętnika. W zeszycie mają zapisywać pojawiające się w trakcie dnia trudności oraz czas pojawienia się ich. W jednym z fragmentów takiego pamiętnika od godziny 6.00 do 12.00 pojawiło się całe mnóstwo problemów: od nieukładających się włosów przez korek na mieście po niezapowiedzianą kartkówkę. I choć nam może się wydawać, że te problemy są błahe, dla nastolatków to istny koniec świata. Dylemat w co się ubrać jest dla nich tak poważny, jak dla nas spotkanie w pracy w sprawie podwyżki. Rodzice nastolatków są często tak bardzo przytłoczeni zachowaniem nastolatka, że zapominają, że okres dojrzewania jest podobnie trudny i niezrozumiały dla rodzica i nastolatka. Warto jednak wczuć się w odczucia nastolatka, bo dzięki temu, ta wyrozumiałość jest podstawą porozumienia między rodzicem, a jego nastoletnim dzieckiem.

Zmiany, zmiany, zmiany

Kolejnym ważnym krokiem w „oswajaniu” nastolatka, jest zrozumienie czym w ogóle jest okres dojrzewania. Wielu osobom wydaje się, że to siedlisko pułapek – wiek, w którym młodzież pali papierosa, przeklina, wagaruje i ucieka z domu. Jednak

ten czas jest naturalnym i potrzebnym okresem w rozwoju człowieka. To zbiór ogromnych zmian w jego życiu. Typowe jest, że w tym okresie młody człowiek stara się być bardziej niezależny, „dorosły”, że słowa rówieśników stają się często dla niego ważniejsze niż słowa rodziców, że kłębi się w nim dużo różnych emocji, że chce mieć „swoje sprawy”, że interesuje się życiem seksualnym... Większość z tych rzeczy jest całkowicie normalna i potrzebna do tego, żeby nastolatek stał się w przyszłości odpowiedzialnym, samodzielnym człowiekiem, podejmującym decyzje. Tak naprawdę im więcej wiemy o okresie dorastania, tym lepiej rozumiemy nasze dziecko i zmiany przez jakie przechodzi, dlatego zachęcam, aby czytać, obserwować, rozmawiać z osobami, które pracują z nastolatkami czy innymi rodzicami. Oswajanie to też poznanie.

„Za moich czasów to było inaczej”

Często zapominamy, że źródłem wiedzy na temat okresu dorastania może być... nasza własna historia dojrzewania. Ja sama często zachęcam rodziców moich podopiecznych aby przypomnieli sobie własne doświadczenia z okresu dorastania. Naprawdę dużo można się dowiedzieć, odpowiadając na pytania: na czym mi wtedy zależało, na co poświęcałem najwięcej czasu, czego potrzebowałem, co mnie irytowało w osobach dorosłych, czy podejmowałem jakieś niebezpieczne zachowania. Bardzo często okazuje się, że rodzice mają podobne przeżycia do swoich dzieci. Oczywiście możemy powiedzieć, że „czasy są inne” - pojawiły się dopalacze, są portale społecznościowe, internet z dostępem do wszelkich treści. Jednak to nie oznacza, że teraz wszystkie dzieci będą z tego korzystać w nieodpowiedni sposób. Odpowiednio zaopiekowany nastolatek, któremu pozwolimy podejmować samodzielne decyzje i uczyć się na błędach, prędzej czy później nauczy się odróżniać to co jest dla niego dobre od tego, co jest dla niego złe. Przecież my też kiedyś popełnialiśmy błędy.

Być obecnym, a nie nachalnym

Wielu rodziców pyta mnie w jaki sposób nawiązać kontakt z nastolatkiem, który wygania ich ze swojego pokoju. Nie ma na to prostej, uniwersalnej recepty, ale mogę podpowiedzieć jedną rzecz. Nastolatkwie nie lubią gdy dorośli są wobec nich zbyt nachalni. Niewiele da gdy rodzic będzie ciągle zadawał pytania „Jak w szkole?”, „Co robisz?” czy „Co u Ciebie?”. Dziecko poczuje się wtedy jak na przesłuchaniu, a nie jak podczas rozmowy z bliską osobą. Z drugiej strony całkowite „danie spokoju” nastolatкови i zostawienie go samego ze swoimi trudnościami też nie jest dobrym rozwiązaniem. Wbrew pozorom w okresie dojrzewania nasze dziecko nas potrzebuje, samo jednak nie zawsze dokładnie wie kiedy i po co. Warto więc zamiast nachalnego wchodzenia do pokoju dziecka czy przepytывania go, po prostu być w pobliżu, znaleźć czas na rozmowę zawsze gdy do nas zagada. Takie „bycie obok” jest dla dziecka o wiele bardziej zachęcające. Ma ono bowiem pewność, że pozwalamy mu „mieć własne sprawy”, ale też jesteśmy gotowi by pomóc, gdy tego potrzebuje. Aha, i sprawdzanie telefonu dziecku czy czytanie jego wiadomości jest naruszeniem jego prywatności, do której ma prawo! Tak samo jak do osobistych tajemnic, podejmowania własnych decyzji, ubierania się jak chce. W ten sposób dziecko uczy się niezależności i samodzielności.

Słuchać, nie oceniać

Kiedy będziemy obecni w otoczeniu dziecka i zdecyduje się ono do nas przyjść, czeka nas kolejne trudne zadanie - nie sproszyć go. Nastolatek obdarzył nas zaufaniem przychodząc do nas, dlatego musimy się postarać aby go nie stracić. Pierwszą rzeczą jaka możemy zrobić to docenić dziecko, że do nas przyszło, powiedzieć, że się cieszymy, że chce z nami rozmawiać. W ten sposób już na wstępie sprawimy, że będzie bardziej otwarte w rozmowie. Później pozostaje nam je wysłuchać. Choć to też nie zawsze jest proste. Pamiętajmy, że słuchanie słuchaniu nie równe. Niezwykle istotną rzeczą jest zadbanie o komfort rozmowy: wyłączmy telewizor, odłóżmy telefony, zostawmy na chwilę inne czynności i sprawy. Skupmy się na dziecku, na tym co tu i teraz. Ważne jest również żeby dziecku nie przerywać, postarać się nie krzyczeć w trakcie rozmowy, nie osądzać, nie krytykować, nie obwiniać. To trudne, ale w ten sposób nie zniechęcimy

dziecka. I najważniejsza zasada: **nie tylko słuchać, ale też słyszeć**. A to ogromna różnica. Jeśli dziecko poczuje, że rodzic jest zainteresowany tym, co mówi (nawet jeśli to będzie dla nas pozornie błahey temat), o wiele chętniej przyjdzie do nas, gdy będzie miało poważniejszy problem. Natomiast dzięki temu szybciej dowiemy się o trudnościach jakich doświadcza i szybciej będziemy mogli mu pomóc.

Dbając o siebie, dbasz o dziecko

Jako psycholog często powtarzam, że aby pomóc drugiej osobie musimy w pierwszej kolejności zadbać o siebie. Brzmi jak slogan, ale ja głęboko w to wierzę i, co więcej, sama praktykuję. Swoją pracę poddaję tak zwanej superwizji, czyli spotykam się z bardziej doświadczonym terapeutą aby porozmawiać o tym, co dla mnie trudne w pracy i „wygadać się”. Podobnie rodzic nastolatka powinien dbać o swoje dobre samopoczucie i nastrój. Dobra kawa, słuchanie ulubionej muzyki czy spacer – każdy z nas powinien znaleźć własny sposób na to aby poprawić sobie humor. I polecam by z tych sposobów korzystać. Bo czy nie jest łatwiej znieść i zrozumieć pyskującego nastolatka gdy samemu jesteśmy w lepszym humorze? Czy nie będzie łatwiej uniknąć naszych wybuchów złości czy zdenerwowania gdy wcześniej odreagujemy nasze stresy? Robiąc coś przyjemnego dla siebie będziemy mieć więcej cierpliwości, która jest niezbędna w kontaktach z nastolatkiem. A czas, który przeznaczymy dla siebie, nastolatek będzie mógł wykorzystać na „załatwienie swoich własnych spraw”. Wyrozumiałość dla siebie samego i dla naszego dziecka to podstawa oswojania nastolatka.

Ten artykuł jest jedynie małą częścią tego, co mogę Państwu powiedzieć o nastolatkach. Ten temat jest tak złożony, że łatwiej byłoby mi napisać książkę. Prawdą jest też, że każdy nastolatek jest inny, każda rodzina jest inna i okoliczności, w jakich się znajduje również. Dlatego nie ma prostych recept na to jak przetrwać okres dojrzewania, zarówno dla nastolatka, jak i rodzica. W związku z tym proszę potraktować ten artykuł jako wstęp do rozmowy ze specjalistami. Proszę się nie bać mówić wprost o swoich wątpliwościach, bo to zaprocentuje w przyszłości. Zapraszam.

Roksana Nowodworska
Psycholog, psychoaterapeuta

Zajęcia pozalekcyjne



Czas wakacji dobiegł końca, a tym samym skończyła się przerwa w realizacji zajęć pozalekcyjnych organizowanych przez Ośrodek Pomocy Społecznej w Międzyzdrojach przy pomocy trenerów.

Wobec tego zapraszamy wszystkie chętne dzieci, młodzież oraz ich rodziny z terenu całej Gminy Międzyzdroje na bezpłatne zajęcia pozalekcyjne.

Szczegółowych informacji na temat przebiegu poszczególnych zajęć oraz ich godzin udzieli Państwu trenerzy bądź uzyskacie je państwo w Ośrodku Pomocy Społecznej.

Zajęcia plastyczne

Leszek Nyrkowski i Zdzisław Piątkowski, Szkoła Podstawowa nr 1

Zajęcia plastyczne

Anna Mackiewicz, Szkoła Podstawowa nr 1 oraz Międzynarodowy Dom Kultury

Zajęcia ceramiczne i witrażowe

Izabela Suchłabowicz i Aleksandra Andraszewicz-Lewandowska. Szkoła Podstawowa nr 1

Zajęcia teatralne

Ewa Sobolewska-Kaśkosz, Szkoła Podstawowa nr 1 oraz Międzynarodowy Dom Kultury

Zajęcia instrumentalne

Wojciech Wytyk, Szkoła Podstawowa nr 1

Zajęcia rozwojowo-edukacyjne Klubik Maluszka

Iwona Król-Grochowska, Przedszkole Miejskie

Zajęcia rytmiczne i taneczne

Anna Zjawińska, oddziały przedszkolne oraz Międzynarodowy Dom Kultury

Zajęcia plastyczno-techniczne

Beata Jasiewicz, Szkoła Podstawowa nr 2

Zajęcia opiekuńczo-wychowawcze, profilaktyczno-edukacyjne

Alicja Grzywaczewska, Malwina Żardecka oraz Maja Bielska, Szkoła Podstawowa nr 2

Zajęcia sportowe

Monika Szumlewska, Szkoła Podstawowa nr 2

Zajęcia sportowe z gry w tenisa stołowego

Aleksander Banachowicz, Świetlica Wiejska w Wapnicy

Zajęcia z rękodzieła

Anna Piecyk i Monika Jakubowska, Międzynarodowy Dom Kultury

Zajęcia psychoedukacyjne, profilaktyczne Grajki Pomagajki, Szkoła Dzielności

Karolina Flacht, Pracownia Motywacja i Działanie.

Zajęcia są finansowane ze środków pochodzących z opłat za korzystanie z zezwoleń na sprzedaż napojów alkoholowych, z zakresu Gminnego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.

Małgorzata Musiańska

BEZPŁATNA POMOC I WSPARCIE W GMINIE MIĘDZYZDROJE

- **Konsultacje i terapia psychologiczna, psychoterapia systemowa, behawioralno-poznawcza:**
 - ✓ **Izabela Kiljan**, Nowe Centrum, poniedziałki od godz. 14.00 - 18.00, piątki od godz. 9.00 - 12.00, tel. 91 328 03 11. 91 327 83 68;
 - ✓ **Marta Czupryńska, Aleksandra Kruczek**, Nowe Centrum, soboty od godz. 9.00 do 20.00 tel. 91 328 03 11, 91 327 83 68;
- **Pomoc psychologiczna i interwencja kryzysowa:**
 - ✓ **Ewa Aksman**, OPS, tel. 91 327 83 68, 328 03 11
 - ✓ **Małgorzata Musiańska** OPS, tel. 91 327 83 68, 328 03 11;
- **Terapia EEG BIOFEEDBACK:**
 - ✓ **Izabela Kiljan**, Nowe Centrum, tel. 91 327 83 68, 328 03 11;
- **Świetlica Środowiskowa „ISKIERKA”:**
 - ✓ **Ewa Lewandowska**, od poniedziałku do piątku od godz. 11.00 - 17.00. Tel. 91 328 19 19, ul. Kolejowa 33;
- **Konsultacje prawne:** OPS, 91 328 10 53, 91 328 03 11;
- **Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych:**
 - ✓ **Ewa Lewandowska**, OPS, wtorki w godz. 8.00 - 9.00 tel. 91 327 83 68;
- **Program psychoedukacyjny Grajki-Pomagajki:**
 - ✓ **Pracownia Motywacja i Działanie**, tel. 506 591 164;
- **Program psychoedukacyjny dla osób stosujących przemoc:**
 - ✓ **Aneta Całus** OPS, tel. 91 327 8 368, 501 788 894;
- **Program psychoedukacyjny dla osób doznających przemocy:**
 - ✓ **Aneta Całus**, OPS, tel. 91 327 83 68, 501 788 894;
- **Terapia uzależnień i współuzależnienia od alkoholu oraz od substancji psychoaktywnych - Poradnia Terapii Uzależnień - OPS:**
 - ✓ **Karolina Flacht**, tel. 506 59 11 64,
 - ✓ **Aneta Całus**, tel. 501 788 894,
 - ✓ **Bartosz Ślaski**, tel. 504 587 341,
 - ✓ **Krzysztof Klepacki**, 506 59 11 64;
- **Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie:**
 - ✓ **Iwona Skórkowska**, OPS, tel. 91 328 03 11;
- **Klub Abstynenta „Rozwaga”:**
 - ✓ **Zofia Durka**, ul. Cicha 2, tel. 91 328 27 30 od poniedziałku do soboty godz. 16.00 - 20.00.

* obowiązuje wcześniejsza rejestracja do wszystkich form wsparcia telefonicznie bądź osobiście w OPS.

Pomoc kierowana do mieszkańców Gminy Międzyzdroje w ramach Gminnego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Gminnego Programu Przeciwdziałania Narkomanii.