

# Zdrowie psychiczne nastolatków. Kiedy warto udać się do specjalisty?

## Seminarium online 08.05.2024

Zdrowie psychiczne wg Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) to stan dobrostanu, w którym jednostka radzi sobie z codziennymi wyzwaniami życiowymi, ma zdolność do pracy produktywnej i owocnej, oraz jest w stanie przyczynić się do społeczeństwa. Zdrowie psychiczne obejmuje zarówno zdolność do radzenia sobie ze stresem, jak i zachowanie zdrowych relacji z innymi ludźmi. Definicja ta wskazuje nie tylko na brak chorób, ale na całokształt dobrostanu człowieka.

Odporność psychiczna natomiast to zdolność człowieka do przystosowania się w obliczu stresujących sytuacji, traumy czy innych trudności życiowych. Odporność psychiczna obejmuje umiejętność radzenia sobie z trudnymi do przeżywania emocjami, utrzymywania

zdrowej perspektywy życiowej oraz umiejętności korzystania ze wsparcia społecznego w celu przeciwdziałania negatywnym skutkom stresu i traumy.

Czynniki wpływające na budowanie odporności psychicznej:

- Pozytywne relacje z rodzicami, opiekunami
- Wsparcie społeczne
- Umiejętność budowania zdrowych relacji
- Rozwijanie pasji i zainteresowań
- Wsparcie szkolne
- Zdrowe nawyki życiowe
- Umiejętności radzenia sobie
- Samodzielność i autonomia

Problemy zdrowia psychicznego nastolatków:

- Kryzysy
- Zaburzenia psychiczne
- Nadużywanie substancji, uzależnienia behawioralne
- Samookaleczenia
- Myśli samobójcze
- Próby samobójcze

Kryzys jest wynikiem trudności w osiągnięciu celów życiowych, przeszkód, które wydają się ludziom nie do pokonania na drodze zwyczajowych wyborów i zachowań (Caplan, 1964). Trwa do kilku tygodni

Kryteria diagnostyczne depresji wg DSM-5

Przynajmniej pięć z następujących objawów, z których co najmniej jeden musi być to depresyjny nastrój lub utrata zainteresowania lub przyjemności:

1. Depresyjny nastrój większość dnia, prawie codziennie.
2. Utrata zainteresowania lub przyjemności w codziennych aktywnościach.
3. Zmiany w wadze lub apetycie.
4. Problemy ze snem (nadmierny sen lub bezsenność).
5. Spowolnienie lub nadpobudliwość psychoruchowa.
6. Uczucie zmęczenia lub braku energii.
7. Uczucie bezwartościowości lub nadmierna poczucie winy.
8. Zmiany w myśleniu lub koncentracji.
9. Myśli o śmierci lub samobójcze myśli.

Objawy nie wynikają z używania substancji psychoaktywnych ani nie są związane z medycznym stanem zdrowia. Objawy znacząco utrudniają codzienne funkcjonowanie. Stan trwający co najmniej 2 tygodnie

W przypadku dzieci i młodzieży należy pamiętać o nietypowym charakterze objawów depresji, które mogą występować u dzieci i młodzieży, takich jak np.

- manifestowanie drażliwości zamiast obniżonego nastroju;
- sygnalizowanie dolegliwości fizycznych;
- zachowania niszczycielskie, mogące być zewnętrzną manifestacją cierpienia wywołanego depresją
- wycofanie społeczne, zamartwianie się, narzekanie na stan zdrowia, niska samoocena

Warto pamiętać też o tym, że podłożem prób samobójczych u nastolatków może być kontekst społeczny, np. samobójcza próba przyjaciela lub nagłośniona śmierć samobójcza osoby publicznej.

Samouszkodzenia to zamierzone, przeprowadzone z własnej woli i stanowiące niewielkie zagrożenie życia uszkodzenie własnego ciała, które nie jest akceptowane społecznie, wykonywane w celu zmniejszenia dyskomfortu psychicznego i zakomunikowania o nim.

Myśli samobójcze to fantazje i przemyślenia na temat samobójstwa, własnej śmierci wyobrażanie sobie pogrzebu, reakcji otoczenia, fantazje na temat wpływu własnej śmierci na dalsze losy innych osób a także pragnienia i impulsy do jego podjęcia w formie aktywnej

Próba samobójcza to działanie podjęte z intencją śmierci, które może skutkować np. samouszkodzeniem ciała lub zatruciem.

Samobójstwo to podjęte samodzielnie, zamierzone działanie zagrażające życiu jednostki, którego następstwem jest śmierć.

Rozpoznawanie sygnałów ostrzegawczych:

- Obniżony nastrój, smutek, poczucie bezwartościowości, pustki, beznadziei
- Wycofanie i zaniedbanie relacji rówieśniczych
- Zamykanie się w sobie i izolacja
- Silny lęk skłaniający do unikania wielu sytuacji, wyzwań
- Zaburzenia rytmu snu i czuwania
- Problemy z koncentracją uwagi i podejmowaniem decyzji

- Nagła zmiana zachowania, np. rezygnacja z zajęć, które dotąd sprawiały przyjemność, obniżenie ocen
- Ataki paniki, skrajne wahania nastroju
- Pobudzenie lub spowolnienie
- Zwiększona drażliwość i zachowania agresywne
- Przewlekłe uczucie zmęczenia i braku sił
- Zmniejszenie lub zwiększenie masy ciała
- Mniejsze zainteresowanie i satysfakcja z niemal wszystkich aktywności (anhedonia)
- Zachowania trudne, ryzykowne

Kiedy szukać pomocy specjalisty?

- Objawy utrzymują się co najmniej dwa tygodnie
- Objawy zakłócają codzienne funkcjonowanie
- Obecność myśli samobójczych
- Dokonywanie samookaleczeń
- Uzależnienia

Szukając pomocy w związku z problemami psychicznymi nastolatka, konieczne jest zrozumienie roli różnych specjalistów zajmujących się zdrowiem psychicznym:

Psycholog - osoba uprawniona do wykonywania działań psychologicznych na podstawie dyplomu ukończenia studiów magisterskich z psychologii. Prowadzi działania takie jak np. diagnoza, poradnictwo psychologiczne, psychoterapia, psychoedukacja, opiniowanie. Może pracować z nastolatkiem np. nad strategiami radzenia sobie z emocjami, stresem, rozwijaniem zdrowych mechanizmów.

Psychoterapeuta - Psychoterapeuta to najczęściej psycholog (ale także nierzadko lekarz, pedagog, socjolog) który ukończył dodatkowe, 4 letnie szkolenie z zakresu psychoterapii – specjalistycznej metody leczenia problemów i dolegliwości natury psychicznej. To specjalista w zakresie zdrowia psychicznego, a jego zadaniem jest pomóc pacjentom w przezwyciężeniu objawów choroby czy życiowych trudności.

Psychiatra – lekarz, który zajmuje się diagnozowaniem oraz leczeniem chorób i zaburzeń psychicznych. Psychiatrzy jak każdy lekarz może wprowadzać leczenie farmakologiczne np. leki łagodzące objawy depresji, lęku, ADHD.

W sytuacji, gdy po raz pierwszy chcemy zgłosić się z naszymi trudnościami do specjalisty, warto rozważyć wizytę u psychologa, gdyż to właśnie psycholog i

psycholog kliniczny są osobami, które mają kompetencje do udzielenia porady psychologicznej. Psycholog diagnosta będzie miał odpowiednie kompetencje, by móc zdiagnozować przyczyny zaburzeń, a następnie skierować klienta do psychoterapeuty lub lekarza psychiatry. Wizyta u psychologa może być właściwym wyborem, jeśli nie wiemy, jaka metoda psychoterapii będzie odpowiednia w konkretnym przypadku.

Wskazania do leczenia w szpitalu psychiatrycznym

- Stan po próbie samobójczej
- Młoda osoba zgłasza, że ma konkretny plan popełnienia samobójstwa
- Nasilone myśli samobójcze
- Brak możliwości zapewnienia bezpiecznego środowiska w domu
- Brak zgody nastolatka na podpisanie i przestrzeganie planu bezpieczeństwa (kontraktu na życie)
- Pojawienie się objawów psychotycznych w przypadku ciężkiej depresji

Dostępne formy leczenia szpitalnego

- Dziecięce/młodzieżowe oddziały psychiatryczne
- Szpitalne oddziały terapeutyczne oraz oddziały dzienne

Na czym polega psychoterapia?

Psychoterapia to proces, w ramach którego ludzie starają zrozumieć swój sposób myślenia, odczuwania i działania. Dowiadują się, jakie są następstwa określonego sposobu funkcjonowania i uczą się zmieniać, tak by z jednej strony ustąpiły ich objawy, a z drugiej – by poczuli się bardziej autonomiczni i szczęśliwi.

Jak wybrać psychoterapeutę dla nastoletniego dziecka?

- Jakie ma wykształcenie, certyfikat?
- W jakim nurcie pracuje?
- Czy poddaje swoją pracę superwizji?
- Jakie ma doświadczenie w pracy z nastolatkami?
- Czy jest "chemia"?

Psychoterapia nastolatka

- Tajemnica zawodowa
- Wyjątki od zasady poufności

- Rodzice czasem zapraszani na sesje

99% informacji z sesji pozostaje tajemnicą terapeuty i pacjenta, ale rodzice zawsze mogą spytać o rokowania, obecne nasilenie objawów i dalsze plany leczenia.

Farmakoterapia – mity związane z leczeniem

- Leki od psychiatrii uzależniają
- Leki otumaniają i zmieniają osobowość
- Leki trzeba brać do końca życia

Samookaleczenia.

Jak zareagować?

- Pamiętaj o funkcji samookaleczeń: zmniejszają napięcia, pozwalają zakomunikować coś ważnym osobom, dają poczucie kontroli
- Zachowaj spokój
- Okaż akceptację, zainteresowanie, chęć zrozumienia
- Wyraź troskę
- Wyznacz granice i zaoferuj pomoc

Jak reagować, gdy dziecko zgłasza myśli samobójcze

- Nie bagatelizuj i nie zbywaj milczeniem
- Nie obwiniaj, ani nie oskarżaj dziecka
  
- Wspomnij o kontakcie ze specjalistą
- Nie odwlekaj wizyty
- Wyraź troskę i znormalizuj wizytę u psychologa czy psychiatry
- Zadbaj o brak niebezpiecznych przedmiotów w domu
- Przedstaw telefony zaufania
- Uważaj na momenty, gdy dziecko zostaje samo
- Sprawdź, gdzie jest najbliższy szpital psychiatryczny z oddziałem dziecięcym lub młodzieżowym, który ma ostry dyżur

Miejsca, gdzie możesz szukać pomocy dla siebie i swojego dziecka

- Szkoła – psycholog, pedagog

- Poradnie Psychologiczno-Pedagogiczne
- Specjalistyczne Poradnie Rodzinne
- Poradnie Zdrowia Psychicznego dla Dzieci Młodzieży
- Środowiskowe Centra Zdrowia Psychicznego Dzieci i Młodzieży
- Szpital psychiatryczny z oddziałem dla dzieci i młodzieży
- Prywatne poradnie

Całodobowe bezpłatne numery pomocowe dla nastolatków i ich opiekunów

- Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży: 116 111
- Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci: 800 100 100
- Telefon dla rodziców i opiekunów dzieci w kryzysie: 800 800 602
- Tumbo Pomaga, pomoc dzieciom i młodzieży w żałobie: 800 111 123
- Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie Niebieska Linia: 800 120 002
- Bezpłatny telefon kryzysowy Polskiego Forum Migracyjnego w jęz. ukraińskim i rosyjskim: 669 981 038

Bibliografia/źródła:

„Depresja nastolatków”. GWP 2019 r., A. Kołakowski, K. Ambroziak, K. Siwek

„Nie bój się psychiatry”, red. Instytut Psychiatrii i Neurologii, 2017 r.

[www.mlodeglowy.pl](http://www.mlodeglowy.pl)

[www.zwjr.pl](http://www.zwjr.pl)Akademia Rodziców Nastolatka – wyzwania i możliwości

- a. Program finansowany przez miasto stołeczne Warszawa
- b. Skierowany do rodziców i opiekunów nastolatków w wieku 12+
- c. Profil programu na FB  
<https://www.facebook.com/AkademiaRodzicowNastolatka>
- d. Zapisy do newslettera  
<https://tiny.pl/cdc48>
- e. Zapisy na bezpłatne konsultacje rodzicielskie  
Tel: 22 499 37 33 (telefon czynny pon.-pt. godz. 9.00-15.00)

