

Objawy te mogą świadczyć o chorobie, jednak niezbędna jest profesjonalna konsultacja, ponieważ rodzic nie zawsze jest w stanie stwierdzić czy zachowania prezentowane przez dziecko to „bunt” nastolatka czy objaw choroby. Pamiętaj, że istnieją skuteczne metody leczenia depresji. Należą do nich terapia psychologiczna i przyjmowanie leków.

## GDZIE UZYSKASZ POMOC

Wykaz przychodni udzielających świadczeń zdrowotnych z zakresu opieki psychiatrycznej dostępny jest na stronie:

<https://zdrowie.um.warszawa.pl/program-ochrony-zdrowia-psychicznego>  
w zakładce „Przewodnik”

Wykaz poradni psychologiczno-pedagogicznych:

<https://edukacja.um.warszawa.pl/wykaz-poradni-ppp>

- **116 111** – anonimowy, bezpłatny, całodobowy i dyskretny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży prowadzony przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę. Czynny 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu.
- **800 12 12 12** – bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Rzecznika Praw Dziecka. Czynny całodobowo, 7 dni w tygodniu. Pod numer Dziecięcego Telefonu Zaufania mogą również dzwonić osoby dorosłe, by zgłosić problemy dzieci.

<https://zdrowie.um.warszawa.pl/zdrowie-psychiczne>



Warszawa



# WARSZAWSKI TYDZIEŃ ZDROWIA PSYCHICZNEGO

16-23 marca 2024

## Co warto wiedzieć



### ROZWÓJ NASTOLATKÓW

Wychowanie nastolatka nie należy do łatwych zadań. Bunt, impulsywność, lekkomyślność w postępowaniu, huśtawka nastrojów to tylko niektóre z zachowań nastolatków z jakimi zmagają się rodzice.

#### Jak myśli nastolatek?

Organizm młodego człowieka w okresie dojrzewania rządzi się swoimi prawami. Nastolatek zmienia się zarówno fizycznie jak i psychicznie. Mózg nastolatka swoją dojrzałość osiąga po 20 roku życia. To wtedy ukształtowane zostaje zarządzanie emocjami, podejmowanie decyzji i kontrola zachowań. Dodatkowo rozregulowana w tym wieku gospodarka hormonalna sprawia, że nastolatkowi mogą towarzyszyć problemy z nastrojem np.: płaczliwość czy drażliwość.

Zrozumienie nastroju nastolatka może być dla rodziców drogowskazem w znalezieniu drogi do tego, aby pozostać ze swoim dzieckiem w kontakcie i być dla niego wsparciem w tym trudnym czasie.

Zmiany w zachowaniu nastolatków mogą budzić u rodziców niepokój, złość, bezradność. Niektóre zachowania u młodych ludzi, pomimo tego, że są trudne dla rodziców, są charakterystyczne dla tego okresu życia.

### AGRESJA

#### Co powinno zaniepokoić w zachowaniu nastolatków?

Zachowania, które przekraczają granice „zwykłego” okresu nastoletniego, do których należy podejmowanie ryzykownych zachowań m.in. stosowanie przemocy, drobne przestępstwa (kradzież), picie alkoholu, upijanie się, używanie narkotyków,

leków psychoaktywnych, zachowania agresywne wymagają podjęcia czynności zapobiegawczych. Odnalezienie przyczyny tego zachowania, określenie skali problemu pomoże ocenić, czy jest to okresowe, trudne zachowanie czy wymaga już wsparcia specjalisty.

Konflikty w rodzinie z nastolatkiem są nieuniknione, jednakże zachowania agresywne są niedopuszczalne i wymagają natychmiastowej interwencji.

**Nie przegap symptomów ani objawów, pomóż swojemu dziecku.**

**Warto zwrócić się o pomoc, gdy zauważysz u nastolatka:**

- **Przemoc, agresję fizyczną lub słowną wobec rodziców, rodzeństwa lub rówieśników w szkole**
- **Inicjowanie konfliktów, kłótni**
- **Brak energii, chęci do aktywności, które wcześniej sprawiały radość**
- **Opuszczanie zajęć szkolnych**
- **Samookaleczenia**
- **Zażywanie substancji psychoaktywnych (alkohol, narkotyki, dopalacze)**

Powyższe objawy są wskazaniem do kontaktu z psychologiem. Nawet jeśli nastolatek nie wykazuje ww. objawów, a rodzic ma problemy w kontakcie z nim lub coś go niepokoi w zachowaniu dziecka, wizyta może pomóc naprawić relacje lub wyjaśnić wątpliwości.

## HEJT

Hejt czyli poniżanie, obrażanie, ośmieszanie innych to zjawisko, które przejawia się poprzez agresywne, wrogo nastawione zachowania, złośliwe komentarze, opinie wyrażane w sposób wulgarny, grafiki, filmy. Hejt to również opinie wyrażane w sposób wulgarny w świecie rzeczywistym, ale coraz częściej dotyczą przestrzeni internetowej.

Hejt może przybierać różne formy. Mogą to być komentarze dotyczące wyglądu zewnętrznego, orientacji seksualnej, wyznania lub innych cech danej osoby. To także uwagi na tle rasistowskim, seksistowskim czy homofobicznym.

Hejt może doprowadzić do spadku poczucia własnej wartości, zdenerwowania, smutku, zaburzeń snu, depresji a nawet myśli samobójczych. Oznaką, że nastolatek mierzy się z hejtem może być zaprzestanie aktywności na portalach społecznościowych lub obsesyjne sprawdzanie komunikatów.

**Co zrobić, gdy padniesz ofiarą hejtu?**

- **Powiedz najbliższym**
- **Postaraj się zignorować, zablokować lub usuwać obraźliwe komentarze i użytkowników, którzy je pozostawiają**

- **Zgłoś hejterów do administratorów serwisów, z których korzystasz**
- **Zablokuj możliwość komentowania danego postu**
- **Zawiadom policję, jeśli hejt nie ustaje. Pamiętaj, aby zabezpieczyć dowody (tzn. zrób zrzut ekranu, na którym widać komentarze agresora, zapisz adres strony internetowej i wszystko, co pozwoli zidentyfikować hejtera)**

Warto wiedzieć, że niektóre z zachowań hejtujących naruszają prawo i mogą zostać zakwalifikowane jako przestępstwo np.: w przypadku rozpowszechniania wizerunku.

## DEPRESJA

Depresja jest chorobą, zaburzeniem psychicznym, które może dotknąć każdego bez względu na wiek, płeć, status społeczny. Obejmuje obniżony nastrój, utratę przyjemności lub zainteresowania czynnościami przez większą część dnia, prawie codziennie, przez co najmniej dwa tygodnie. Depresja różni się od zwykłych zmian nastroju i uczuć związanych z życiem codziennym czy krótkotrwałą reakcją na trudną sytuację. Może wpływać na wszystkie aspekty życia, w tym na relacje z rodziną, przyjaciółmi i społecznością.

Trudno wskazać konkretną przyczynę, która odpowiada za występowanie depresji. Wpływ na jej występowanie mogą mieć czynniki:

- **Biologiczne** czyli genetyka (zachorowania w rodzinie) lub nieprawidłowe działanie neuroprzekaźników w mózgu czy zaburzenia hormonalne,
- **Psychologiczne** czyli to co potocznie nazywamy cechami charakteru (niska samoocena, brak poczucia bezpieczeństwa, brak umiejętności radzenia sobie ze stresującymi sytuacjami, słabe umiejętności społeczne),
- **Środowiskowe**, do których możemy zaliczyć trudne sytuacje np.: rozwód, separacja, uzależnienie od substancji psychoaktywnych, doświadczanie przemocy, utrata rodzica, trudna sytuacja materialna, odrzucenie przez grupę rówieśniczą.

**Depresja rozwija się powoli. Wyodrębniono szereg objawów, które jeśli trwają przez co najmniej dwa tygodnie, mogą świadczyć o rozwijającej się chorobie. Warto zwrócić się o pomoc, gdy zauważysz łącznie kilka z poniższych symptomów:**

- **Chwiejność nastroju, impulsywność, drażliwość**
- **Krytycyzm wobec siebie, poczucie winy,**
- **Obniżony nastrój, apatia, uczucie zmęczenia**
- **Brak energii, bezczynność, poczucie beznadziei**
- **Ograniczenie relacji z rodziną i rówieśnikami**
- **Niechęć do aktywności, które wcześniej dawały radość**
- **Brak dbałości o wygląd**
- **Autoagresja, samookaleczanie, odurzanie się (alkohol, leki, narkotyki)**
- **Zainteresowanie tematyką samobójstw i śmierci**