

jak przekonać rodziców do pójścia na terapię?

Z okazji Ogólnopolskiego Dnia Walki z Depresją, postanowiłyśmy trochę o niej porozmawiać, ale przede wszystkim, odpowiedzieć na pytanie, na które my same w młodości szukałyśmy odpowiedzi. W materiale znajdziecie wskazówki, jak uargumentować chęć/konieczność terapii, porady, jak w ogóle rozpoznać, że terapia jest dla nas dobrym rozwiązaniem, a także mity o terapii i odpowiedź na „co robić, jeśli rodzice odmawiają/nie mam pieniędzy na terapię”. Cały wsad merytoryczny do pliku przygotowała psycholożka Angelika Ryczek.

Czy to już depresja? Jak stwierdzić, że pójście do specjalisty jest konieczne?

Depresja nie jest chwilowym smutkiem czy gorszym dniem – takie wszyscy miewamy. Jest chorobą, która wpływa na myśli, emocje i codzienne funkcjonowanie. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) depresja jest coraz większym problemem zdrowotny i społeczny. Jest jedną z głównych przyczyn niepełnosprawności na świecie. Na depresję cierpi około 280 milionów ludzi na świecie, dotykając 3,8% populacji. Co roku ponad 700 000 osób umiera z powodu samobójstwa, które jest czwartą najczęstszą przyczyną śmierci wśród młodych dorosłych (15–29 lat). Wielu tym zgonom można było zapobiec poprzez wczesną interwencję psychologiczną.

Jak rozpoznać depresję?

Każdy z nas czasem odczuwa smutek lub zmęczenie, ale jeśli utrzymują się przez ponad dwa tygodnie, mogą być objawem depresji.

Objawy, na które warto zwrócić uwagę:

- ✓ Przewlekły smutek lub drażliwość, trwające przez większość dnia.
- ✓ Brak energii i ciągle zmęczenie, nawet po odpoczynku.
- ✓ Problemy z koncentracją i podejmowaniem decyzji.
- ✓ Trudności ze snem – bezsenność lub przesypianie większości dnia.
- ✓ Utrata zainteresowania rzeczami, które wcześniej sprawiały radość.
- ✓ Poczucie pustki, beznadziejności, niska samoocena.
- ✓ Myśli o tym, że „nie ma sensu”, negatywne spostrzeganie siebie, świata, przyszłości.
- ✓ Częste bóle głowy, brzucha lub innych części ciała, które nie mają wyjaśnienia medycznego.

Jeśli zauważasz u siebie kilka z tych objawów i trwają one dłużej niż dwa tygodnie, warto rozważyć rozmowę ze specjalistą.

Badania pokazują, że terapia poznawczo-behawioralna (CBT) jest jedną z najskuteczniejszych metod leczenia depresji. Dzięki terapii człowiek uczy się zmieniać negatywne wzorce myślenia i uczy, jak regulować emocje.

POPULARNE MITY NA TEMAT PSYCHOTERAPII

Czas obalić mity na temat psychoterapii!

„Psychoterapia jest tylko dla osób z poważnymi problemami”

Psychoterapia pomaga lepiej radzić sobie z emocjami i wyzwaniami. Nie każdy jej potrzebuje, ale jeśli trudności wpływają na codzienne funkcjonowanie, warto ją rozważyć.

„To tylko rozmowa, mogę pogadać z kimś bliskim”

Psychoterapeuci mają wiedzę i narzędzia, które pomagają skutecznie pracować nad problemami, a rozmowy są prowadzone w bezpieczny, profesjonalny sposób.

„Skoro jestem smutny/a, to na pewno mam depresję”

Smutek to normalna emocja, ale jeśli trwa długo i wpływa na codzienne życie, zmiany w myśleniu, emocjach i zachowaniu, może być sygnałem depresji. Tylko specjalista może to ocenić.

„Psychoterapia trwa całe lata”

Nie każda terapia jest długoterminowa – wiele podejść, jak np. terapia poznawczo-behawioralna (CBT), w niektórych przypadkach może pomóc już po kilku miesiącach.

„Leki to jedyne rozwiązanie”

Według rekomendacji Nationale Institute for Health and Care Excellence (NICE) w leczeniu depresji terapia często wystarcza – leki stosuje się przy cięższych przypadkach lub jako uzupełnienie terapii.

„Depresja minie sama”

Bez wsparcia depresja może minąć, ale może też się pogłębiać. Wczesne rozpoczęcie terapii zmniejsza ryzyko jej nawrotów.

Jak rozmawiać z rodzicami o zdrowiu psychicznym?

1. Przygotuj się do rozmowy

Pomyśl, co chcesz powiedzieć – możesz zapisać swoje myśli. Znajdź odpowiedni moment, kiedy nikt się nie spieszy ani nie jest zdenerwowany.

2. Mów o sobie, a nie oskarżaj

„Od jakiegoś czasu czuję się źle i nie wiem, jak sobie z tym poradzić.”

„Chciałbym porozmawiać z kimś, kto się na tym zna i może mi pomóc.”

„To dla mnie ważne, chciałbym spróbować terapii.”

3. Powołaj się na fakty

Możesz pokazać badania na temat depresji u nastolatków. Jeśli masz wsparcie nauczyciela, pedagoga lub lekarza, zapytaj, czy mogą pomóc w rozmowie.

Co zrobić, jeśli rodzice odmawiają?

„Nie mamy pieniędzy”

Sprawdź darmowe poradnie psychologiczne (np. poradnie zdrowia psychicznego NFZ). Zadzwoń na Telefon Zaufania – mogą pomóc znaleźć wsparcie.

„To tylko chwilowe, przesadzasz”

Spróbuj porozmawiać ponownie, odwołując się do swoich emocji i trudności. Poproś o pomoc kogoś, komu rodzice ufają (np. psychologa szkolnego, lekarza rodzinnego).

„Poradzisz sobie sam”

Wyjaśnij, że chcesz spróbować terapii, bo samodzielnie trudno Ci znaleźć rozwiązanie. Poproś rodziców, by przeczytali rzetelne źródła o depresji u młodzieży (np. WHO, Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę).

Pierwsze kroki – co mogę zrobić już dziś?

Jeśli zmagasz się z depresją, pamiętaj, że oprócz terapii istnieją sposoby, które mogą pomóc poczuć się choć trochę lepiej. Nie zastępują one profesjonalnej pomocy, ale mogą stanowić ważny krok w kierunku zdrowienia. W depresji trudno jest znaleźć motywację do działania. Nawet drobne rzeczy, jak wyjście z łóżka, mogą wydawać się ogromnym wysiłkiem. Właśnie dlatego ważne jest, aby nie zmuszać się do dużych zmian, ale zacząć od najmniejszych kroków.

Zmień jedną, drobną rzecz – jeśli dziś cały dzień spędzasz w łóżku, spróbuj usiąść na 5 minut przy otwartym oknie.

Jeśli nie masz siły się ubrać, zmień tylko skarpetki lub załóż bluzę.

Jeśli nie masz siły wyjść na spacer, otwórz okno i weź 3 głębokie oddechy.

Jeśli nie masz ochoty rozmawiać z nikim, wyślij komuś krótką wiadomość: „Cześć, myślę o Tobie” – bez zobowiązania do rozmowy.

Zapisz jedno zdanie na kartce lub w telefonie: Coś, co kiedyś lubiłeś/aś robić, albo co dzisiaj było choć trochę mniej trudne niż wczoraj.

Pamiętaj: Nawet najmniejsze działanie jest krokiem w stronę zmiany. Nie musisz czuć się lepiej, żeby zacząć działać – ale zaczynając działać, możesz stopniowo zacząć czuć się lepiej.

Zapisz ten plik – może pomóc Tobie lub komuś bliskiemu!