

## ДЕПРЕСИЈА КОД МЛАДИХ

*Адолесценција је буран период развоја и одрастања човека. Означава прелаз из детињства у свет одраслих и обично траје од 15. до 20. године живота.*

*Та животна фаза се одликује грађењем менталног живота, кристализацијом ставова и мишљења, а посебно изградњом идентитета и одвајањем од родитеља.*



Психолог школе Драгана Вучковић реализовала је тему за психолошко образовање родитеља „Депресија код младих“ у оквиру сједнице Савјета родитеља. Циљ предавања је апел да се депресија код младих схвати као озбиљан психички поремећај, да родитељи науче како да препознају знаке депресије и охрабривање да се потражи стручна помоћ.

У склопу предавања родитељи су погледали видео на тему „[Пажљиво са младим депресивцима](#)“.

## **МЕНТАЛНО ЗДРАВЉЕ МЛАДИХ – БРИГА СВИХ НАС**

Брига о менталном здрављу једнако је важна као и брига о соматском здрављу.

# ПСИХОЛОШКО ОБРАЗОВАЊЕ: "ДЕПРЕСИЈА КОД МЛАДИХ"

Written by Administrator  
Friday, 24 September 2021 09:40 -

Савремени човек врло мало пажње посвећује менталном здрављу, а тражење помоћи од стручњака из области менталног здравља још увек је велики табу у нашим срединама. Зато многи проблеми, посебно код младих не буду препознати на време, па су млади под плаштом бурног пубертета, дуго у канцама депресије или под ризиком од суицида.

Једна од предрасуда везаних за депресију је да је овај поремећај расположења везан за слабост карактера и воље, што није тачно. Права депресија се не може одагнати снагом воље и нажалост нема користи од благонаклоних речи људи из окружења, да се особа сабере, да стисне зубе и иде даље.

**КАКО СУ МЛАДИ ДЕПРЕСИВНИ КОД МЛАДИХ?**

Постоје различита и постојећа знања депресије, пошто се то још много пута не зна.


- Понекад се манифестирају и код деце и омака.
- Често се манифестирају и код деце и омака.
- Често се манифестирају и код деце и омака.
- Често се манифестирају и код деце и омака.
- Често се манифестирају и код деце и омака.
- Често се манифестирају и код деце и омака.
- Често се манифестирају и код деце и омака.
- Често се манифестирају и код деце и омака.

**ДЕПРЕСИЈА КОД МЛАДИХ**

Ако се депресија јавља код деце и омака, то је једна од најчешћих психичких болести. Она се карактерише трајним осећањем туге, губитком интереса за животом и губитком енергије. Често се јавља и код деце и омака.

**КАКО ПОМОЋИ ДЕПРЕСИВНОЈ ОСОБИ?**

Када се депресија јавља код деце и омака, важно је да се она што пре препозна и лечи. За то је потребно да се особа што пре обрати психологу или психијатру. Такође је важно да се особа што пре обрати породици и пријатељима. Такође је важно да се особа што пре обрати лекару.



Помоћ се може добити од:

- Психолога
- Психијатра
- Лекарства
- Терапије
- Групе подршке
- Самопомоћних програма

**ДЕПРЕСИЈА**

Депресија је једна од најчешћих психичких болести. Она се карактерише трајним осећањем туге, губитком интереса за животом и губитком енергије. Често се јавља и код деце и омака.

**КАКО ПОМОЋИ ДЕПРЕСИВНОЈ ОСОБИ?**

Када се депресија јавља код деце и омака, важно је да се она што пре препозна и лечи. За то је потребно да се особа што пре обрати психологу или психијатру. Такође је важно да се особа што пре обрати породици и пријатељима. Такође је важно да се особа што пре обрати лекару.

**КАКО ПОМОЋИ ДЕПРЕСИВНОЈ ОСОБИ?**

Када се депресија јавља код деце и омака, важно је да се она што пре препозна и лечи. За то је потребно да се особа што пре обрати психологу или психијатру. Такође је важно да се особа што пре обрати породици и пријатељима. Такође је важно да се особа што пре обрати лекару.

## КАКО ПОМОЋИ ДЕПРЕСИВНОЈ ОСОБИ?

Када блиска особа постане депресивна, многи односи унутар породице, неке друге групе или пријатељства, постану поремећени. У почетку је тешко схватити шта се дешава, па се јављају осећања немоћи, беса, нестрпљења и неверица према особи која је депресивна. Због оваквих осећања често се депресивној особи говори. „Сабери се, није то ништа“, „Све је то само у твојој глави“, „И другима је тешко па се труде“, „Тргни се“. Међутим, такви савети само одмажу, јер депресивна особа није у стању себи да

## ПСИХОЛОШКО ОБРАЗОВАЊЕ: "ДЕПРЕСИЈА КОД МЛАДИХ"

Written by Administrator

Friday, 24 September 2021 09:40 -

---

помогне на начин како би то иначе учинила. Стога су нежна брига, исказивање љубави, стрпљење и охрабривање да се потражи стручна помоћ кључ за лечење депресије и код одраслих људи, а посебно код младих.

Ако су код адолесцената присутне промене (издваја се из друштва, постаје безвољан/а, мисли лоше о себи, нема самопоуздања, агресивно реагује, запушта свој спољашњи изглед...) потребно је поставити питања:

- Шта дете жели поручити својим понашањем = млади најчешће реагују на начин „Остави ме на миру“, међутим, то је само показатељ неке љутње због сумње да му се може помоћи или нелагоде у отворености око теме која је у основи депресивног стања. Такав став није резултат стварне жеље да се родитељ одбије или незаинтересованости за решавање проблема.
  
- Ако је дете агресивно, има лоше оцене, не треба га одмах кажњавати = да дете зна и има снаге у таквом стању помоћи самом себи, не би тако упадљиво слало сигнале за помоћ! Депресивној особи треба поклонити благост, заинтересованост, разговор о осећањима, прихватање и стрпљење.
  
- Ако дете не жели са Вама да разговара, обратите се неком за помоћ (члану породице, пријатељу, педагогу или психологу школе, бесплатној психолошкој помоћи, телефон **065/464-555**, или на мејл адресу [psiholoska.podrska.dprs@gmail.com](mailto:psiholoska.podrska.dprs@gmail.com) ). Тако ћете добити савет како да се и Ви сами носите са тренутном ситуацијом и како да дете заинтересујете да и само прихвати помоћ стручне особе.

Депресивно дете треба разумети и прихватити, помоћи му да изгради своје самопоуздање и савлада проблем. У утврђивању узрока депресије важно је укључити родитеље, испитати породичну ситуацију, и дати препоруку за даље тражење помоћи. Важно је нагласити тинејџеру да тражење помоћи од других јесте једна адекватна и дозвољена радња, и да то никако неће бити атак на његову самосталност.

## ПСИХОЛОШКО ОБРАЗОВАЊЕ: "ДЕПРЕСИЈА КОД МЛАДИХ"

Written by Administrator

Friday, 24 September 2021 09:40 -

---

Материјал са предавања можете преузети [ОВОМ ЛИНКУ](#) .