

# DEPRESJA NASTOLATKÓW. JAK JĄ ROZPOZNAĆ, ZROZUMIEĆ I POKONAĆ

**Autorzy: Konrad Ambroziak, Artur Kołakowski, Klaudia Siwek**

Depresja nie jest chorobą, która dotyka jedynie dorosłych. Zapadają na nią również nastolatki, a czasem nawet dzieci.

- Czym jest depresja?
- Jak często dotyka nastolatki?
- Jak ją rozpoznać i pomóc pokonać?
- Jak odróżnić ją od typowych dla wieku nastoletniego wahań nastroju?
- Czy depresja wymaga leczenia?
- W jaki sposób wpływa na myślenie i zachowanie nastolatka?

– na te pytania znajdziemy odpowiedzi w prezentowanej publikacji.

Depresja to choroba XXI wieku. Wiele się o niej mówi, pisze, czyta. Teoretycznie dużo o niej wiemy, a faktycznie... niestety nadal zdecydowanie za mało. Przykładowo niewielu z nas ma świadomość, że depresja stanowi poważny problem również wśród nastolatków. Dorastanie jest okresem pełnym napięć i konfliktów, dlatego tak łatwo jest przypisać objawy depresyjne młodzieńczej burzy hormonów. Nic bardziej mylnego – depresja to poważna choroba, a nie przejaw złego zachowania czy buntu.

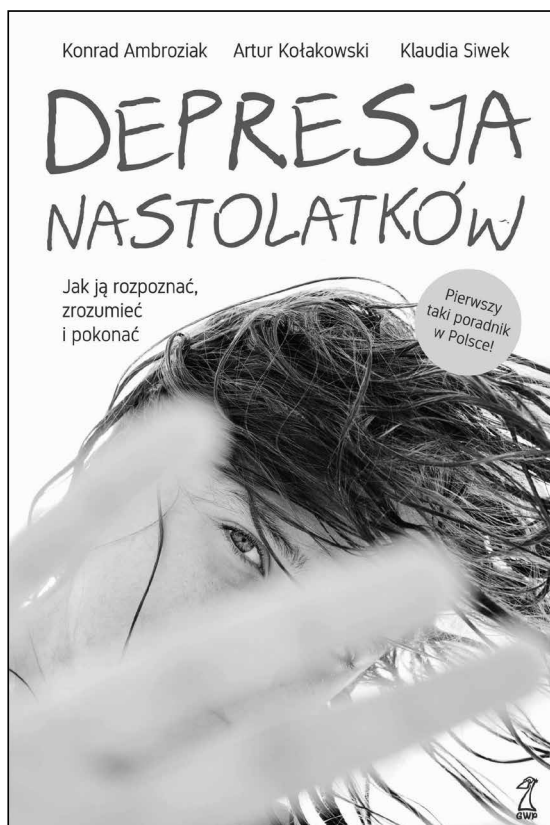
Autorzy, wybitni specjaliści pracujący na co dzień z dotkniętymi depresją nastolatkami i ich rodzicami, przygotowali tę książkę, aby pomóc zrozumieć i zaakceptować depresję młodych ludzi oraz wła-

ściwie na nią zareagować. Odwołując się do badań i teorii naukowych, wyjaśniają nie tylko, na czym polega ta choroba, ale również jak ją rozpoznać, jakie pociąga za sobą skutki oraz kiedy i gdzie szukać pomocy. W zrozumiałym sposób, z empatią i bazując na rzetelnej wiedzy, tłumaczą, że pokonanie depresji i powrót do zdrowia są możliwe, ale wymagają dużego zaangażowania rodziny osoby chorej. Zawarte w książce materiały dla nastolatka i dla rodziców, komiksy, ćwiczenia oraz liczne opisy przypadków ułatwiają zrozumienie omawianych treści i stanowią ciekawą inspirację do codziennej pracy.

## Opinie

To ważna i potrzebna książka. Autorzy odczarowują mity dotyczące zdrowia psychicznego, rzetelnie i w przystępny sposób informują, edukują i podpowiadają zarówno nastolatkom, jak i ich rodzicom, jak radzić sobie z depresją. Wierzę, że lektura tej książki sprawi, iż choroba, jaką jest depresja, stanie się bardziej zrozumiała, i zmotywuje do sięgnięcia po profesjonalną pomoc.

*Lucyna Kicińska, Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę*



Doskonała lektura, przedstawiająca ważne zagadnienia w mądry i jednocześnie przystępny sposób. Gorąco polecam tę książkę rodzicom, nastolatkom, osobom zawodowo związanym ze środowiskiem dzieci i młodzieży, w tym terapeutom – jako nieocenioną pomoc w psychoedukacji młodych pacjentów i ich bliskich.

*Emilia Link-Dratkowska, psycholog kliniczna, psychoterapeutka poznawczo-behawioralna*

Ta książka jest jak mapa, która wskazuje różne drogi wyjścia z depresji. Żałuję, że nie miałam takiej „mapy”, gdy mnie samą zaczęła przytłaczać choroba.

*Amelia Gruszczyńska, Porcelanowe Aniołki*

## Autorzy

**Konrad Ambroziak** – doktor nauk humanistycznych w zakresie filozofii, terapeuta poznawczo-behawioralny, terapeuta motywujący i trener dialogu motywującego.

**Artur Kołakowski** – doktor nauk medycznych, specjalista psychiatrii oraz psychiatrii dzieci i młodzieży, terapeuta poznawczo-behawioralny.

**Klaudia Siwek** – psycholog i psychoterapeutka, certyfikowana terapeuta poznawczo-behawioralna z zamiłowaniem do terapii systemowej i psychodynamicznej.