

DEPRESJA U DZIECI I MŁODZIEŻY - tekst w oparciu o artykuły opublikowane przez Medicover oraz Forum Przeciw Depresji.

CZYM JEST DEPRESJA?

Zaliczamy ją do zaburzeń nastroju (afektywnych). Jest to grupa zaburzeń psychicznych, charakteryzująca się występowaniem w ciągu życia ekstremalnych wahań nastroju pod postacią epizodów depresji, manii lub hipomanii.

Potocznie, gdy mówimy „mam depresję”, zwykle chodzi nam o to, że jesteśmy po prostu smutni, przygnębieni. Jednak depresja to zdecydowanie poważniejszy stan- z medycznego punktu widzenia jest to zespół objawów obejmujących sferę emocjonalną, zachowanie i funkcjonowanie poznawcze. Mogą jej również towarzyszyć objawy somatyczne.

Przejawy depresji w okresie dzieciństwa i młodości są często niedojrzałe, niecharakterystyczne, przypominają przejawy innych stanów i zaburzeń, a ich rozpoznanie wymaga niekiedy znacznego wysiłku. Diagnoza depresji u dziecka może być trudna ze względu na podobieństwo objawów zarówno do zachowań i emocji towarzyszących okresowi dojrzewania, jak i innych zaburzeń- takich jak zaburzenia z deficytem uwagi i nadaktywnością (ADHD) czy zaburzenia odżywiania.

Obecnie wiadomo już, że zarówno dzieci spokojne, wycofane czy drażliwe kierowane do specjalistów w związku ze „złym zachowaniem”, mogą cierpieć z powodu depresji.

Charakterystyczną cechą depresji okresu dzieciństwa i dojrzewania jest wysoki współczynnik współzachorowalności. Najczęściej z depresją współwystępują zaburzenia lękowe- aż 30-70% dzieci z depresją spełnia równocześnie kryteria diagnostyczne zaburzeń lękowych.

Przyczyn depresji jest wiele. Jako najczęstsze wymienia się czynniki genetyczne, rodzinne, osobowe oraz wpływ stresu.

Według naukowców występowanie tej choroby u rodziców aż trzykrotnie zwiększa prawdopodobieństwo jej wystąpienia u ich potomstwa. Badania pokazują, że u 20 do 50% chorych, rodzice także cierpieli na to schorzenie lub inne zaburzenia psychiczne.

Należy jednak zaznaczyć, iż same geny nie są jedyną przyczyną. Musi zaistnieć odpowiedni bodziec: środowisko w którym pacjent przebywa, stresory, których doświadcza. Dopiero takie oddziaływanie może prowadzić do zaburzenia. Zatem istotne znaczenie ma środowisko rodzinne oraz rówieśnicze.

Czynnikami sprzyjającymi mogą być:

- konflikty w rodzinie,
- śmierć lub przewlekła choroba bliskiej osoby,
- przemoc,
- stosowanie używek,
- zaniedbania czy uzależnienia rodziców.

Ważnym czynnikiem jest też jakość więzi między rodzicami a dzieckiem. Brak wrażliwości pomiędzy bliskimi, niedostateczne wsparcie czy nieprawidłowe postawy rodzicielskie mogą sprzyjać zaburzeniu.

Wśród czynników psychologicznych wymienia się wysoki poziom lęku u dzieci czy niską samoocenę. Dzieci, które są zbyt krytyczne wobec siebie, mają tendencje do perfekcjonizmu czy niskie umiejętności społeczne, są bardziej narażone na rozwój tego zaburzenia. Prowadzić do niego może również stres, jakiego doświadcza lub doświadczyło dziecko. Przyczynami owego napięcia mogą być m.in. zawody miłosne, zerwane przyjaźnie, problemy w szkole, kłopoty ze zdrowiem.

OBJAWY DEPRESJI U DZIECI I MŁODZIEŻY

- drażliwość,
- depresyjny nastrój, smutek
- niezdolność do odczuwania przyjemności,
- irytacja,
- lęk,

- obawa,
- pobudzenie lub opóźnienie reakcji psychomotorycznych,
- zmęczenie,
- zaburzenia snu,
- bóle brzucha, głowy – charakterystyczne dla depresji u młodych,
- utrata apetytu lub nadmierny apetyt,
- zmiana masy ciała,
- zmiany nastroju w ciągu dnia (rano gorsze),
- rezygnacja ze swoich pasji i zainteresowań,
- wycofanie się ze związków rówieśniczych,
- słabe wyniki w nauce,
- odmowa chodzenia do szkoły,
- negatywna ocena siebie, świata, przyszłości,
- poczucie winy (rzadziej u dzieci, częściej u młodzieży i dorosłych),
- myśli samobójcze,
- poczucie bezradności,
- niemożność koncentracji,
- nieumiejętność podejmowania decyzji,
- skupienie na negatywnych aspektach sytuacji.

Warto również zaznaczyć, iż u dzieci, częściej niż u dorosłych, pojawia się drażliwość, rzadziej natomiast występuje nastrój depresyjny. W przypadku młodzieży choroba może mieć również charakter atypowy, gdzie występują takie objawy, jak:

- hipersomnia (nadmierna senność),
- znaczny przyrost masy ciała,
- uczucie ciężkości kończyn,
- pobudzenie.

JAK LECZYĆ DEPRESJĘ U DZIECI?

Pierwszym krokiem do pomocy dziecku jest właściwa diagnoza. Aby ją uzyskać musimy udać się do psychiatry lub psychologa. W pierwszej kolejności specjalista

przeprowadza wywiad z pacjentem i jego rodziną. Wykonuje testy i ustala wszystkie czynniki, jakie mogły wpłynąć na rozwój zaburzenia.

Leczenie, w zależności od stanu pacjenta, obejmuje psychoterapię lub psychoterapię i farmakoterapię. W przypadku leczenia wskazana jest również psychoedukacja, czyli przekazanie pacjentowi i jego rodzinie informacji o możliwych przyczynach zaburzenia, jego objawach i sposobach leczenia. W psychoterapii, która może mieć postać indywidualnej, grupowej lub rodzinnej, to właśnie ta ostatnia jest szczególnie istotna. Środowisko rodzinne może przyczyniać się do wzmacniania objawów. Co więcej, kluczowe w terapii dziecka jest również zaangażowanie rodziców.

Celem działań jest m.in.:

- łagodzenie objawów zaburzenia,
- nauka metod radzenia sobie ze stresem,
- budowanie pozytywnego obrazu samego siebie
- poprawa relacji z rówieśnikami.

JAK PRZECIWDZIAŁAĆ DEPRESJI WŚRÓD NASZYCH PODOPIECZNYCH?

Nie jesteśmy bezbronni. Istnieją czynniki, które potrafią nas efektywnie chronić, a są to m.in.:

- czynniki biologiczne, takie jak dobry stan zdrowia, regularne ćwiczenia fizyczne,
- czynniki psychologiczne – wysoki poziom inteligencji, temperament, wysokie poczucie własnej wartości, wysoka ocena własnej skuteczności, optymistyczny styl postrzegania rzeczywistości,
- rodzina i najbliżsi- a dokładnie związki oparte na **poczuciu bezpieczeństwa i dobrej komunikacji**, zadowolenie rodziców z małżeństwa, elastyczna organizacja rodziny, niski poziom stresu w rodzinie, dobre warunki społeczno-ekonomiczne.

Pamiętajmy, aby utrzymywać dobry kontakt z dzieckiem, rozmawiajmy z nim, obserwujmy. Pytajmy jak się czuje, jakie ma problemy, czy możemy mu pomóc.

Pamiętaj:

1. Rozmawiaj z dzieckiem o problemach, o tym, co dzieje się w domu, w szkole i poza szkołą.
2. Staraj się aktywnie słuchać dziecka i szanować jego zdanie.
3. Staraj się efektywnie komunikować.
4. Jeśli coś cię niepokoi w zachowaniu dziecka, rozmawiaj z zaufanymi osobami, które je znają .
5. Staraj się niwelować stres w otoczeniu dziecka.
6. Zwróć szczególną uwagę na zatroszczenie się o samopoczucie twojego dziecka podczas zmian życiowych takich jak rozpoczęcie nowej szkoły lub okres dojrzewania.
7. Zachęcaj dziecko do odpowiedniej ilości snu, prawidłowego i regularnego odżywiania się, aktywności fizycznej.
8. Wspieraj pasję dziecka, zachęcaj je do spędzania czasu w taki sposób, który lubi.
9. Spędzaj czas ze swoim dzieckiem.
10. Nie bagatelizuj sygnałów, które wysyła Twoje dziecko- o złym samopoczuciu, okaleczaniu.
- 11. Jeśli twoje dziecko ma myśli o wyrządzeniu sobie krzywdy lub już to zrobiło. Natychmiast szukaj pomocy u specjalisty.**

GDZIE SZUKAĆ WSPARCIA?

- pedagog i psycholog szkolny
- Powiatowa Poradnia Psychologiczno- Pedagogiczna w Tarnowskich Górach
- TOTU - Tarnogórski Ośrodek Terapii Uzależnień (poradnia zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży)
- Wielospecjalistyczny Szpital Powiatowy S.A. im. dr B. Hagera w Tarnowskich Górach- Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży

źródła:

<https://www.medicover.pl/zdrowie/psychiczne/depresja/dzieci/>

<https://forumprzeciwdepresji.pl/depresja/kazdy-moze-miec-depresje/depresja-u-dzieci-i-mlodziezy>

