23. lutego – Międzynarodowy Dzień Walki z Depresją

Depresja u dzieci i młodzieży – kiedy powinniśmy reagować?

W codziennym funkcjonowaniu często używamy słowa „depresja". Mówimy: „chyba mam depresję", „co za depresyjna pogoda", „nie bądź taki depresyjny". Zazwyczaj, kiedy tak mówimy, myślimy o naszej reakcji na jakieś trudne wydarzenia, które wywołało w nas smutek, przygnębienie, gorsze samopoczucie, żal czy frustrację. Używanie w życiu codziennym terminu „depresja" nie ma nic wspólnego z faktyczną definicją tego słowa. Za to może doprowadzić do lekceważenia objawów tej prawdziwej. Dlatego warto znać jej objawy, przyczyny i wiedzieć, gdzie można szukać pomocy.

Czym jest depresja?

Często dziecko, które cierpi na depresję, jest traktowane przez otoczenie (rodziców, szkołę) jako leniwe, wiecznie niezadowolone czy smutne. Niektórzy nawet próbują bezskutecznie motywować dzieci i młodzież z depresją, mówiąc: „weź się w garść", „otrząśnij się z tego", „nie przesadzaj, nic się nie dzieje".

O dziecięcej depresji mówi się od niedawna. Wcześniej chorobę tę diagnozowano tylko u ludzi dorosłych. U dzieci była ona niezauważana, ponieważ nikt nie pytał ich o to, co czują czy w jakim są nastroju. Dziś wiemy, że dzieci podobnie jak dorośli doznają frustracji, rozczarowania, przeżywają smutek związany ze stratą w ich życiu. Jeśli te trudne uczucia wywołane różnymi sytuacjami nie mijają i dzieci przez długi czas (nawet kilku miesięcy) przeżywają smutek czy obniżony nastrój, to możemy powiedzieć, że cierpią na depresję.

W przypadku zwykłego smutku zwykle pomaga miła niespodzianka, prezent, wspólne spędzanie czasu z rodzicami, pozytywna uwaga rodziny. W przypadku depresji to za mało.

Depresja jest chorobą, która może zagrażać życiu. Jest to długotrwały, szkodliwy i poważny stan z nadmiernie obniżonym nastrojem oraz objawami psychicznymi, behawioralnymi i fizycznymi.

Objawy depresji – co nas powinno zaniepokoić?

Małe dzieci nie potrafią zgłosić rodzicom, że dzieje się z nimi coś niepokojącego. U dzieci, inaczej niż u dorosłych, nie występuje smutek i przygnębienie, a widoczna jest drażliwość i nerwowość. Dzieci i młodzież bardziej będą się skarżyć na objawy somatyczne takie jak: bóle głowy, bóle brzucha, spadek lub brak oczekiwanych przyrostów masy ciała, kołatanie serca, bóle w klatce piersiowej, zaburzenia miesiączkowania, uczucie parcia na pęcherz.

OBJAWY DEPRESJI

MEDICOVER

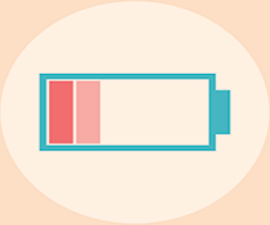
IZOLACJA

MYŚLI SAMOBÓJCZE

BRAK APETYTU

SMUTEK

BRAK ENERGII



BEZSENNOŚĆ

POCZUCIE WINY

ZŁOŚĆ

UZALEŻNIENIE

BRAK KONCENTRACJI

Objawy depresji zależą od etapu rozwojowego dziecka. Im jest ono młodsze, tym trudnej mu powiedzieć, co czuje, podzielić się z rodzicem swoim stanem emocjonalnym.

Dzieci przedszkolne i wczesnoszkolne często skarżą się na różne dolegliwości somatyczne, takie jak:

- bóle brzucha,
- bóle głowy,
- bóle nóg,
- brak apetytu, łaknienia,
- mimowolne moczenie się.

Możemy u nich też zaobserwować:

- apatię,
- zwiększoną drażliwość,
- brak zainteresowań czynnościami, np. zabawą, którą wcześniej lubiło,
- niechęć do współpracy,
- lęk separacyjny,
- brak zainteresowania lekcjami.

Objawy **młodzieżowej depresji** są nieco inne:

- smutek, przygnębienie, płaczliwość, łatwe wpadanie w złość lub rozpacz, co może demonstrować się wrogością w stosunku do otoczenia,
- zobojętnienie, apatia, utrata zdolności do przeżywania radości; młody człowiek przestaje cieszyć się wydarzeniami czy rzeczami, które wcześniej sprawiały mu radość,
- zaprzestanie aktywności, która wcześniej sprawiała satysfakcję np. zabawa, spotkania ze znajomymi; młodzież odmawia też chodzenia od szkoły, wychodzenia z domu, ze swojego pokoju, zaniedbuje higienę osobistą,
- wycofanie się z życia towarzyskiego,
- nadmierna reakcja na krytykę, drażliwość czy złość, nawet kiedy rodzic zwróci uwagę w bardzo delikatny sposób i w bardzo błahej sprawie,
- depresyjne myślenie, które wyraża się w słowach „wszystko jest bez sensu", „jestem beznadziejny", „nikt mnie nie lubi", „i tak mi się nie uda" itp.,
- nieuzasadnione uczucie lęku – „sam nie wiem czego się boję",
- podejmowanie impulsywnych, nieprzemyślanych działań, aby złagodzić lęk, napięcie i smutek, np. picie alkoholu, zażywanie narkotyków,

- działania autodestrukcyjne – samookaleczanie się np. cięcie ciała ostrym narzędziem, przypalanie ciała zapalniczką czy papierosem, gryzienie się, drapanie aż do krwi; rozmyślne zadawanie sobie bólu,
- myśli rezygnacyjne – „życie jest beznadziejne", „po co ja żyję", „lepiej by było, gdybym umarła",
- myśli samobójcze – rozmyślanie i fantazjowanie na temat własnej śmierci, planowanie jej, a w skrajnych przypadkach dokonanie samobójstwa.

Mając do czynienia z młodym człowiekiem z depresją, możemy też zaobserwować wiele **objawów niespecyficznych,** takich jak:

- zaburzenia koncentracji i trudności z zapamiętaniem, które powodują trudności w nauce, pogorszenie wyników edukacyjnych, opuszczanie lekcji.
- pobudzenie psychoruchowe – w wyniku przeżywanego lęku i napięcia dziecko wykonuje wiele bezsensownych ruchów np. skubie ubranie, zaciera ręce itp.
- podejmowanie niektórych aktywności w nadmiarze, jak oglądanie TV czy granie w gry.
- zwiększenie lub zmniejszenie apetytu.
- problemy ze snem – trudności z zasypianiem, wybudzenia w nocy, budzenie się wcześnie rano, nadmierna senność.

Przyczyny depresji

Jak każda choroba, również depresja ma swoje przyczyny. Lekarze i psycholodzy uznają, że za depresję odpowiada kilka czynników:

1. **Procesy biochemiczne zachodzące w mózgu**
   U osób cierpiących na depresje dochodzi do zaburzeń równowagi między różnymi substancjami biochemicznymi w mózgu.
2. **Predyspozycje, czyli geny**
   Oznacza to, że jeśli dziadkowie, rodzice, rodzeństwo chorowali na depresję, zwłaszcza we wczesnym okresie rozwoju i choroba nawracała, to ryzyko zachorowania u dziecka jest większe niż u jego rówieśników.
3. **Trudne wydarzenia**, których dziecko doświadczyło, a z którymi nie było sobie w stanie poradzić i także nie otrzymało pomocy ze strony dorosłych. Czyli to wszystko, co może negatywnie wpłynąć na funkcjonowanie dziecka i przyczynić się do odczuwania przewlekłego stresu, np. zaniedbywanie, brak wsparcia i opieki ze strony rodziców, nadmierne oczekiwania i wymagania, którym dziecko nie jest w stanie sprostać.

4. **Czynniki psychogenne**
   Obejmują indywidualną konstrukcję psychiczną, np. niska samoocena, skłonności do samokrytyki, skłonności do automatycznego interpretowania faktów i wydarzeń na swoją niekorzyść.

Przyczyną wystąpienia klinicznej depresji nie jest jakiś pojedynczy czynnik biologiczny czy jedno zewnętrzne zdarzenie. Z pewnością należy brać pod uwagę procesy biochemiczne zachodzące w mózgu, czynniki genetyczne czy wpływ środowiska zewnętrznego.

Na rozwój depresji może mieć wpływ również:

- nadużywanie alkoholu lub innych substancji psychoaktywnych przez członków rodziny,
- przemoc w rodzinie,
- przewlekła choroba któregoś z rodziców, innego członka rodziny lub samego dziecka,
- utrata ukochanej bliskiej osoby spowodowana śmiercią lub np. rozwodem rodziców,
- sytuacje psychicznego, fizycznego lub seksualnego wykorzystywania przez opiekunów,
- przewlekły konflikt małżeński rodziców,
- zaniedbanie,
- brak zainteresowania,
- wrogość i emocjonalne odrzucenie, nadmierne kontrolowanie przez rodziców,
- obarczanie dziecka zbyt dużą, przerastającą jego możliwości odpowiedzialnością,
- trudna sytuacja materialna oraz społeczna izolacja rodziny.

Gdzie szukać pomocy?

Depresja jest chorobą i dlatego warto wiedzieć, gdzie można szukać pomocy.

Pierwszym krokiem do uzyskania pomocy jest zgłoszenie się do psychologa.
Jeśli samo oddziaływanie psychologiczne nie przynosi efektu, należy włączyć leczenie farmakologiczne. Farmakoterapia jest metodą uzupełniającą dla psychoterapii. Stosuje się także terapię domową, polegającą na działaniach rodziców, mających na celu wspieranie dziecka i odpowiednią opiekę nad nim.

Co chroni dzieci i młodzież przed depresją?

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

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

WAŻNE:

1. Zaburzenia depresyjne u dzieci, a zwłaszcza u nastolatków stwierdza się coraz częściej.
2. Nieleczona depresja utrudnia dziecku codzienne funkcjonowanie i może negatywnie wpłynąć na naukę szkolną,
3. Depresja u dzieci i młodzieży może przyjmować nietypowy obraz – u dzieci dominują wtedy skargi somatyczne, u nastolatków – zaburzenia zachowania,
4. Podstawową metodą leczenia jest psychoterapia, a w niektórych przypadkach dołącza się farmakoterapię,
5. Odpowiednie leczenie prowadzi do ustąpienia objawów.

Rodzicu, 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. Unikaj stresu w rodzinie.
4. Staraj się efektywnie komunikować.
5. Jeśli coś cię niepokoi w zachowaniu dziecka, rozmawiaj z zaufanymi osobami, które je znają.
6. Zwróć szczególną uwagę na dobre samopoczucie twojego dziecka podczas zmian życiowych, takich jak rozpoczęcie nowej szkoły lub okres dojrzewania.
7. Chroń dobre samopoczucie twojego dziecka podczas zmian, przed przemocą.

8. Zachęcaj dziecko do odpowiedniej ilości snu. Prawidłowego i regularnego odżywiania się, aktywności fizycznej i robienia rzeczy, które lubi.
9. Znajdź czas, aby spędzić go z dzieckiem.
10. Jeśli twoje dziecko ma myśli o wyrządzeniu sobie krzywdy lub już to zrobiło, szukaj natychmiast pomocy u specjalisty.

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

Podsumowanie

Zignorowanie objawów depresji może prowadzić do znacznego pogorszenia funkcjonowania psychospołecznego, a także naszego rozwoju. Przebieg choroby zależy od tego, w jakim okresie rozwojowym się znajdujemy oraz od natężenia objawów i czasu ich trwania.

Zdecydowanie lepiej wcześniej wykluczyć lub potwierdzić chorobę, niż później ponosić duże konsekwencje jej zaniedbania.

Pamiętaj! Jeśli odczuwasz jakiekolwiek powyższe objawy to śmiało zgłoś się do psychologa szkolnego.

Psycholog
Aleksandra Sikora