

Depresja u dzieci i młodzieży. Gdzie szukać pomocy?

Według raportu Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) depresja jest jedną z najczęściej występujących chorób na świecie. Depresja jest coraz powszechniej diagnozowana również u dzieci i młodzieży. Szacuje się, że występuje u 1% dzieci w wieku przedszkolnym powyżej 2 i 3 r.ż., u 2% w grupie dzieci w wieku 6-12 lat, w niektórych badaniach 4-8%, a według innych nawet do 20% w grupie młodzieńczej.

Depresja jest chorobą i należy do tych przeżyć, które trudno wyrazić słowami. Depresją w języku potocznym najczęściej określamy reakcję na trudne wydarzenie. Dzieci i młodzież czasami odczuwają smutek spowodowany złą oceną ze sprawdzianu, czy zawodem miłośnym. Jednak depresja to choroba. Jest to” klinicznie rozpoznany zespół depresyjny, który charakteryzuje się **dlugotrwałością, szkodliwością i poważnym stanem**, który objawia się nadmiernym obniżeniem nastroju oraz innymi objawami psychicznymi, behawioralnymi i fizycznymi”.

Objawy depresji u dzieci i młodzieży

Objawy depresji dziecięcej i młodzieńczej przypominają objawy depresji osób dorosłych:

- Smutek, przygnębienie - u dzieci i młodzieży może objawiać się poprzez płaczliwość, rozdrżnienie, napady złości.
- Zubożenie, trudność w przeżywaniu radości - dziecko nie cieszy się z tego, co wcześniej sprawiało mu radość.
- Zniechęcenie - dziecko porzuca swoje ulubione aktywności, hobby, nie chce spotykać się z rówieśnikami, niechętnie realizuje codzienne czynności (obowiązki domowe, nauka, higiena).
- Nieumiejętność poradzenia sobie z krytyką, uwagami ze strony otoczenia - zdarzają się wybuchy płaczu, złości nieadekwatne do sytuacji.
- Niska samoocena spowodowana przez negatywne schematy myślowe na swój temat i otoczenia – dziecko negatywnie ocenia swój wygląd, umiejętności.
- Poczucie bycia niepotrzebnym - doszukuje się winy w sobie, twierdzi, że innym będzie lepiej bez niego.
- Niepokój, napięcie, zdenerwowanie- dziecko nie potrafi wskazać źródła lęku, jest zdenerwowane.
- Zmiana wzorca snu - trudności z zasypianiem lub wczesne wybudzanie.
- Wzrost lub spadek apetytu.

- Podejmowanie zachowań ryzykownych - próbując zapanować nad lękiem, niską samooceną wpada w „złe towarzystwo”, próbuje środków psychoaktywnych, podejmuje zachowania agresywne lub autoagresywne.
- Objawy psychotyczne (w ciężkim przypadku depresji) - pojawiają się rzadziej u dzieci, częściej u nastolatków i objawiają się poprzez słyszenie negatywnego głosu na temat swojego zachowania, umiejętności; głos, który obwinia, zachęca do autoagresji.
- Myśli rezygnacyjne, samobójcze oraz próby samobójcze.

Ponadto typowymi zachowaniami świadczącymi o depresji u dzieci i młodzieży są:

- Trudności w funkcjonowaniu szkolnym np. trudności w koncentracji uwagi, mimo nauki gorsze oceny, zwiększona absencja, unikanie lekcji, na których są przewidziane sprawdziany, spóźnianie się na lekcje.
- Trudności w usiedzeniu w miejscu, bez ruchu, niepokój manipulacyjny np. kręcenie włosów, skubanie skórek u paznokci, pociąganie ubrań. Zachowania te pozostawione często w kontraście ze spowolnieniem psychoruchowym, cichym wypowiedaniem się.
- Wzmoczona drażliwość, częste złości, napady płaczu.
- Odmowa współpracy, wręcz aspołeczność.
- Uskarżanie się na różne objawy takie jak bóle głowy, brzucha, ramion, nóg pomimo braku przyczyny somatycznej.

Przyczyny depresji

Przyczyną wystąpienia depresji są złożone współdziałania wielu czynników biologicznych, psychologicznych, społecznych i środowiskowych. Do najczęstszych przyczyn depresji u dzieci i nastolatków należą:

- Zaburzenie równowagi pomiędzy substancjami biochemicznymi w mózgu,
- Czynniki genetyczne,
- Środowisko i atmosfera rodzinna (np. utrata ukochanej osoby, rozwód rodziców),
- Sytuacja szkolna dziecka (np. niepowodzenia szkolne, przemoc rówieśnicza, atmosfera napięcia w klasie).

Leczenie

Leczenie dzieci i młodzieży powinno być całościowe i nakierowane zarówno na objawy, jak i potrzeby rozwojowe. Ważne jest, by leczenie uwzględniało wszystkie sfery nieprawidłowego funkcjonowania takie jak: trudności społeczne, niepowodzenia szkolne, nieprawidłowe relacje w rodzinie. W przypadku nasilonej depresji stosuje się psychoterapię, w zależności od potrzeb może być indywidualna, grupowa lub rodzinna. W niektórych sytuacjach istnieje konieczność włączenia leczenia farmakologicznego.

Jak zapobiegać depresji u dzieci i młodzieży?

Ważną profilaktyką zdrowia psychicznego jest świadomość, że depresja jest chorobą, którą należy leczyć. Wcześniej rozpoczęcie leczenia ma lepsze rokowania. Ważną informacją jest to, że depresja u dzieci jest wyleczalna, istnieje niskie ryzyko pojawiania się kolejnych epizodów depresyjnych w przyszłości.

Ponadto, dbanie o zdrowie psychiczne jest tak samo ważne jak zdrowie fizyczne. Podstawowymi działaniami są między innymi:

- aktywność fizyczna,
- odpowiednia ilość snu,
- zdrowe odżywianie,
- ograniczenie stresu,
- relaksacja.

Gdzie szukać pomocy?

Rodzicu, jeśli zauważysz wyżej opisane objawy, które utrudniają funkcjonowanie dziecka w domu, w szkole, w grupie rówieśniczej i/ lub utrzymują się dłużej niż 2 tygodnie zgłoś się po fachową pomoc.

1. Jeśli zauważysz niepokojące zachowania u dziecka / nastolatka możesz skontaktować się z bezpłatną infolinią **Telefonu dla Rodziców i Nauczycieli w sprawie Bezpieczeństwa Dzieci 800 100 100**. [www.800100100.pl]
2. Ponadto można zadzwonić do **Antydepresyjnego Telefonu Zaufania Fundacji ITAKA 22 484 88 01** [www.stopdepresji.pl]
3. Skorzystaj z konsultacji lekarza wyspecjalizowanego w psychiatrii dzieci i młodzieży, ewentualnie skorzystaj z konsultacji z psychologiem lub lekarzem pediatrą, który w razie potrzeby skieruje do odpowiedniego lekarza psychiatry.

4. Sytuacją, kiedy bezwzględnie należy poszukiwać pomocy lekarza psychiatry jest zagrożenie samobójstwem.

Opracowanie na podstawie poniższych
tekstów źródłowych

Wioletta Ginter
pedagog specjalny

Wykorzystane źródła:

1. Radziwiłłowicz W., *Depresja u dzieci i młodzieży. Analiza systemu rodzinnego-
ujęcie kliniczne.*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków, 2010.
2. Kicińska L., *Depresja u dzieci i nastolatków. Na co zwracać uwagę?*,
w: <https://rodzice.fdds.pl/> [06.10.2022].
3. Turno M. *One są wśród nas. Dziecko z depresją w przedszkolu i szkole.* Ośrodek
Rozwoju Edukacji Ministerstwa Edukacji Narodowej. 2010.