

DEPRESJA – Kiedy smutek jest chorobą...



Depresja dotyka dziś wielu ludzi (nawet do kilku procent ogółu społeczeństwa), również tych bardzo młodych. Depresja u dzieci i nastolatków jest tak samo poważnym problem, jak wśród dorosłych. Depresja to nie gorszy nastrój, kiepski dzień. To choroba, która powoduje cierpienie i wpływa na funkcjonowanie w każdej sferze życia. Depresję u dzieci rozpoznajemy opierając się o te same kryteria diagnostyczne, co u osób dorosłych. W klasyfikacjach zaburzeń psychicznych nie znajdziemy osobnej jednostki dla depresji dziecięcej. Podobnie jak u osób dorosłych nie ma dwóch takich samych depresji, tak u dwójki dzieci czy nastolatków tej samej płci i w tym samym wieku może mieć ona różny przebieg, nasilenie i ilość objawów.

Depresja u dzieci

Dzieciom z depresją często trudno jest wykonywać podstawowe czynności - są apatyczne, nie mają na nic siły, skarżą się na brak energii, tracą zainteresowania. Nie poznają siebie, nie rozumieją co się z nimi dzieje. Depresja wśród dzieci przychodzi po cichu, często niezauważona. Specjaliści podkreślają, że diagnoza depresji dziecięcej jest trudna (im młodsze dziecko - tym trudniej) i wymaga ogromnej uważności od rodzica, nauczyciela, następnie specjalisty. Charakterystyczne dla obrazu depresji szczególnie u małych dzieci należą:

- ✓ obniżony nastrój, który utrzymuje się minimum od 2 tygodni, który często przejawia się poprzez wzmożoną drażliwość,
- ✓ niekontrolowane wybuchy złości, żalu, płaczu, krzyk, czy wrogość,
- ✓ występowanie objawów somatycznych: bóle brzucha, głowy, kołatanie serca, biegunka, duszności, moczenie nocne,
- ✓ doświadczanie nasilonego lęku o siebie, o bliskich i przyszłość - zamartwia się oraz odczuwa nadmierne poczucie winy,
- ✓ zdarza się, że „opisem” nastroju dziecka jest jego wygląd - wyraz twarzy, postawa ciała wskazujące na odczuwanie smutku i przygnębienia, który nieraz bywa mylony z niezadowoleniem/ „naburmuszeniem”, a to ogromne cierpienie,
- ✓ doświadczanie przytłoczenia, smutku, pustki, zmęczenia, lęku utrzymującego się przez większość dnia,
- ✓ brak motywacji i/lub zdolności do nauki oraz odrabiania zadań domowych, odmowa chodzenia do szkoły, lęk przed wychodzeniem z pokoju, unikanie kontaktów z rówieśnikami; zdarza się, że dziecko całkowicie wycofuje się z życia społecznego,
- ✓ odczuwalny spadek koncentracji uwagi, męczliwość poznawcza, trudności z zapamiętywaniem i w konsekwencji pogarszające się wyniki w nauce,
- ✓ u dzieci dość częste są także myśli o śmierci, o braku sensu życia oraz myśli samobójcze.

- ✓ problemy ze snem – nadmierna senność lub trudności z zasypianiem lub/i wczesne wybudzanie się,
- ✓ zmiany w apetycie – dziecko nie ma apetytu (tu zdarza się brak oczekiwanych przyrostów masy ciała) lub jest on nadmierny.

Cały artykuł znajdziecie Państwo tutaj: [Depresja u dzieci | Dziecięca psychologia](#)

PLAKAT

file:///C:/Users/Nowy/Downloads/Depresja-u-dzieci-A4-2%20(2).pdf

Depresja u nastolatków

Smutny, agresywny, przestał się uczyć, nic mu się nie chce... Czy to tylko przejawy młodzieńczego buntu? Nie wolno ich bagatelizować, może się okazać, że to symptomy depresji. Cierpi na nią prawie jedna trzecia nastolatków. Przechodzą trudny czas, muszą zacząć podejmować ważne decyzje, ułożyć sobie relacje rodzinne i rówieśnicze, a do tego przeżywają gwałtowne emocje. Niestety, często nie zdajemy sobie sprawy, że agresja, chwiejność nastrojów, lenistwo dziecka to nie skutek młodzieńczego buntu, ale objawy depresji, poważnej choroby, która niszczy organizm i może doprowadzić do dramatu. Często jednak depresyjne zachowania u nastolatków nie spełniają wszystkich kryteriów dorosłej depresji, a sama choroba ma nietypowy przebieg. Różnica zasadnicza polega na tym, że przygnębienie i smutek mogą być niewidoczne na twarzy młodego człowieka. Należy zawsze reagować w przypadku zaobserwowania u młodego człowieka objawów depresji. Ta choroba przebiega często skrycie, a to niesie ryzyko, że pozostanie niezauważona. Do jej objawów należą:

- ✓ złe samopoczucie fizyczne; np.: inne niż typowe dolegliwości bólowe, nadmierne wyczerpanie na punkcie funkcjonowania swojego organizmu (wyołbrzymianie dolegliwości fizycznych),
- ✓ zaburzenia aktywności – brak energii, szybkie męczenie się, ciągłe uczucie zmęczenia,
- ✓ zaburzenia koncentracji uwagi i zapamiętywania, które mogą powodować problemy w nauce,
- ✓ lepsze funkcjonowanie w godzinach wieczornych niż w ciągu dnia, trudności z porannym wstawaniem, zaburzenia snu i apetytu,
- ✓ rozdrażnienie, uczucie zmęczenia, przygnębienie, zmienność nastroju,
- ✓ utrata zdolności do odczuwania przyjemności,
- ✓ niskie poczucie własnej wartości, negatywna ocena siebie, rzeczywistości i przyszłości,
- ✓ izolowanie się – ograniczenie kontaktów z otoczeniem, zamykanie się w sobie,
- ✓ zachowania autodestrukcyjne: używanie alkoholu, substancji psychoaktywnych, samookaleczenia, myślenie o śmierci, w tym próby samobójcze.

/źródło: <https://wyleczdepresje.pl/depresja-mlodziencza//>

Poniżej link do filmu dla rodziców, opiekunów dotyczący depresji nastolatków
<https://www.youtube.com/watch?v=gAdMVDVWYlQ&t=266s>

Jak uniknąć tragedii?

Najważniejsze dla stabilnej psychiki dziecka są związki z najbliższymi budowane już od urodzenia. Poczucie bliskości i wsparcia w rodzinie daje większe szanse na to, że młody człowiek nie polegnie pod ciężarem problemów. Trzeba interesować się sprawami dziecka, pamiętając, że każdy ma prawo do podejmowania wyborów i popełniania błędów. Nie krytykuj bez przerwy, nie stawiaj za wysoko poprzeczki, bo nastolatek nie wytrzyma takiej presji. Ważne, by codziennie znaleźć czas na rozmowę. Nie unikaj trudnych tematów, nie odkładaj ich na później. Dziecko ma prawo do własnego zdania, a naszym obowiązkiem jest wysłuchać je i zrozumieć. Gdy brakuje dialogu, oddala się od bliskich. Wiadomość, że dziecko ma depresję, jest dla rodziców szokiem. Ale jeżeli uważnie się patrzy, zwykle można dostrzec symptomy choroby. Zaniepokoić powinna każda zmiana zachowania. Niepokojącym sygnałem jest zawsze wypadnięcie z pełnionej roli społecznej. Zaniebywanie obowiązków, rezygnowanie z życia towarzyskiego. Warto zainteresować się, co dziecko robi w internecie. Jeśli uczestniczy w forach poświęconych samotności czy próbom samobójczym, może to świadczyć o tym, że nie czuje się dobrze w rodzinie, szkole, że ma problem, z którym nie potrafi sobie poradzić. Osoby myślące o samobójstwie czasami nagle zaczynają ubierać się na czarno. Ale nie znaczy to, że każdy młody człowiek, który chodzi w czarnym, chce skończyć z życiem. Częściej jest to np. zafascynowanie zespołem muzycznym albo moda. Rodzice, którzy znają swoje dziecko, potrafią to odróżnić.

/źródło: M. Moraszczyk, konsultant lek. med. Elżbieta Lipińska, artykuł pochodzi z miesięcznika "Zdrowie"/

Gdzie szukać pomocy?

Odpowiednio przeprowadzone leczenie pozwala zmniejszyć ryzyko występowania kolejnych nawrotów choroby. Jeżeli zauważasz, że Twoje dziecko ma problem, skonsultuj się z psychologiem lub psychoterapeutą. Pomoc psychiatryczną i psychologiczną można uzyskać w Poradni Zdrowia Psychicznego, gdzie lekarz będzie mógł właściwie ocenić stan osoby cierpiącej na depresję. Na stronie Zintegrowanego Portalu Pacjenta (<https://zip.nfz.gov.pl/GSL/>) udostępnionego przez Narodowy Fundusz Zdrowia w zakładce **Gdzie się leczyć** znajdują się aktualne informacje o adresach, telefonach, lokalizacji i godzinach otwarcia ośrodków ochrony zdrowia/zakładów opieki zdrowotnej, w tym specjalistycznych Poradni Zdrowia Psychicznego oraz Centrów Zdrowia Psychicznego, gdzie można skonsultować się z lekarzem psychiatrą i otrzymać kompleksową pomoc w wypadku podejrzenia depresji.

pedagog szkolny