

## Depresja dziecięca - rozpoznać i chronić!

Depresja jest ciężką chorobą. Może utrudnić codzienne życie, a nawet je uniemożliwić.

Depresja dziecięca i młodzieńcza jest trudniejsza do rozpoznania, często niediagnozowana lub diagnozowana zbyt późno. Młodsze dzieci nie komunikują swoich problemów - nie potrafią wyrażać trudnych emocji. Starsze zaś przestają ufać dorosłym, izolują się od nauczycieli, rodziców, a nawet dotychczasowych przyjaciół, zamykają się w swoim świecie albo szukają pomocy, surfując w internecie, co może być niebezpieczne. Ze względu na niespecyficzne objawy depresji u dzieci i młodszych nastolatków, zaniepokoić rodziców i nauczycieli powinna zmiana zachowania dziecka np. dziecko, które chętnie chodziło do szkoły, teraz reaguje płaczem, ucieka z lekcji lub jest rozdrażnione, agresywne, łatwo wpada w złość.

### Objawy specyficzne depresji.

Objawy depresji u dzieci i młodzieży można podzielić na **specyficzne** - charakterystyczne dla depresji i **niespecyficzne** - często nierozpoznawalne jako depresja.

### **Objawy depresji charakterystyczne dla dzieci- alert II stopnia - konieczność wizyty u specjalisty:**

- smutek, przygnębienie, płaczliwość,
- brak koncentracji, gorsze oceny w szkole, niechęć do podejmowania zadań, które nie sprawiały dotychczas trudności, zapominanie,
- ospałość, apatia, zubożenie na świat zewnętrzny (nic mi się nie chce, jest mi wszystko jedno, to nie ma sensu),
- wycofywanie się z aktywności, które dziecko dotychczas lubiło,
- odsuwanie się od ludzi - zarówno rówieśników, jak i dorosłych,
- kłopoty ze snem (bezsenna noc, koszmary senne, budzenie się w nocy lub nadmierna senność),
- niskie poczucie własnej wartości (jestem beznadziejny, głupi, nic mi nie wychodzi, nikt mnie nie lubi itp.),
- dolegliwości somatyczne trudne do zdiagnozowania medycznie (ból brzucha, mdłości, ból głowy, omdlenia, nagła gorączka itp.),
- wybuchy agresji (wobec siebie, dorosłych lub rówieśników), wrogość (nienawidzę was, jesteście beznadziejni), trudne do opanowania napady złości (np. przed porannym wyjściem do szkoły, przy prośbie do wykonania jakiejś czynności),
- postawa buntownicza, negacja wartości, relacji,
- nagłe zmiany nastroju (od radości do smutku) lub zachowania (od dużej aktywności ruchowej i pobudzenia do ospałości),
- lęk i niepokój, który może powodować wycofanie, a nawet niemożność wyjścia z pokoju czy domu albo być rozładowany przez nadaktywność (dziecko skubie coś nerwowo, wierci się na krześle itp.),
- "zapadanie się" w jakiejś czynności np. spędzanie czasu przed komputerem lub

telewizją - ma się wrażenie, że kiedy dziecko wykonuje tę czynność, nie ma z nim kontaktu, robi to automatycznie,

- kłopoty w szkole (dziecko gorzej się uczy, traci motywację, jest niegrzeczne lub izoluje się, odmawia wykonywania zadań, "zasypia na lekcjach").

### **Objawy depresji zagrażające życiu - alert III stopnia - natychmiastowa konieczność wizyty u specjalisty - zagrożenie życia:**

- autoagresja (okaleczanie się, uderzanie ręką lub głową w ścianę w celu zadania sobie bólu),
- myśli rezygnacyjne (chcę się zabić, chcę umrzeć, życie nie ma sensu, i tak umrę, wszystko jest bez sensu),
- nadmierne zainteresowania śmiercią, fascynacja śmiercią, rysunki tematyczne związane ze śmiercią, planowanie śmierci - ciekawe czy umieranie boli itp., gromadzenie tabletek, przeglądanie stron internetowych związanych ze śmiercią i samobójstwami),
- omamy słuchowe, zapachowe, wzrokowe (czuję zapach śmierci, ktoś/coś mi mówi, że umrę, widzę, jak umieram, "wizyty osób zmarłych" itp.).

**Jeśli zauważysz u swojego dziecka objawy zagrażające życiu, nie czekaj - zgłoś się natychmiast do specjalisty.**

### **Gdy moje dziecko ma depresję - jak pomóc?**

Jeśli niepokojące objawy utrzymują się dwa tygodnie lub dłużej, jak najszybciej trzeba zwrócić się do specjalisty - lekarza psychiatrii dziecięcej, psychologa, psychoterapeuty.

Nie zwlekaj i nie czekaj na rozwój wydarzeń! Depresja wymaga leczenia, a oczekiwanie, aż "przejdzie sama" może poważnie zagrozić zdrowiu lub życiu Twojego dziecka.

### **Jak wygląda leczenie depresji?**

Leczenie przebiega zwykle dwutorowo: farmakoterapia - leki zalecone przez lekarza psychiatrę oraz psychoterapia.

Psychoterapia prowadzona przez specjalistę pracującego z dziećmi i młodzieżą może mieć charakter grupowy lub indywidualny, często obejmuje pracę nie tylko z młodym pacjentem, ale też z jego rodziną.

Depresja jest uleczalna. Specjaliści dysponują wiedzą i środkami, aby szybko pomóc Twojemu dziecku w odzyskaniu zdrowia.

### **Zagrożenie depresją.**

Oto niektóre czynniki zagrożenia:

- w rodzinie były przypadki depresji,
- w życiu dziecka zaszła nagła zmiana (przeprowadzka, zmiana szkoły, powtarzanie klasy)
- przeżycie traumy ( np. śmierć w bliskim otoczeniu, rozwód rodziców, wypadek)
- dziecko ma problemy z nauką,
- dziecko trudno nawiązuje kontakty z rówieśnikami,
- dziecko jest przytłoczone obowiązkami w szkole lub w domu,

- dziecko doświadczyło agresji czynnej (przemoc fizyczna, wyśmiewanie) lub biernej (izolacja) ze strony rówieśników, dorosłych,
- dziecko jest raczej zamknięte w sobie, introwertyczne,
- dziecko jest nadwrażliwe (silnie reaguje na niepowodzenia, trudności),
- dziecko jest perfekcjonistą (chce być najlepsze, źle znosi krytykę).

Trzeba być bardzo uważnym, obserwować zachowania, słuchać swojego dziecka, wsłuchiwać się uważnie w to, co mówią nauczyciele, rodzeństwo, rodzina - nie zaprzeczać, pochylić się nad tym. Niepokojące są zwłaszcza zmiany. Nie można zauważyć zmian, jeśli nie znamy reakcji, zachowania swojego dziecka w różnych sytuacjach.

### **Rodzicu, co Ty możesz zrobić dla swojego dziecka?**

**Nie zaprzeczaj!** Przykładowo, gdy dziecko mówi: "jest mi smutno", "jestem beznadziejny", "nie potrafię tego dobrze zrobić".

#### **Nie powinno się mówić:**

- Wcale nie jest ci smutno, jesteś tylko zmęczony.
- Po prostu nie chce ci się robić lekcji.

#### **Powinno się powiedzieć:**

- Rozumiem, że jest ci bardzo smutno, czy mogę coś dla ciebie zrobić? Chcesz o tym porozmawiać?
- Widzę, że to dla ciebie trudne zadanie, może zrobimy je razem?

### **Przeciwdziałanie przez rodzica:**

- Nie krytykuj
- Nie groź
- Nie udawaj, że nie ma problemu
- Wspieraj
- Przytulaj
- Nie karz za zachowania, które są wynikiem choroby, a nie złej woli
- Staraj się być cierpliwy
- Bądź. Spędzaj tak dużo czasu z dzieckiem, jak to możliwe
- Wsłuchaj się w dziecko
- Staraj się sprawiać dziecku małe przyjemności
- Nie dokładaj dziecku dodatkowych obowiązków
- Zrób coś dla siebie. Zadbaj o siebie. Jeśli dziecko ma depresję, cała rodzina potrzebuje wsparcia
- Nie ukrywaj nic przed specjalistą
- Zastanów się, czy twoje oczekiwania nie są zbyt wygórowane w stosunku do możliwości twojego dziecka
- Nie wstydz się, depresja to choroba, szukaj pomocy, wsparcia. Pamiętaj, nikt cię nie oceni.

*źródło: materiały profilaktyczne z kampanii Zachowaj Trzeźwy Umysł*