

# DEPRESJA U DZIECKA

## JAK ROZPOZNAĆ? JAK POMAGAĆ?

Dzieci, podobnie jak dorośli, mogą doświadczać nastroju, który potocznie określa się jako depresję. Dzieje się tak, gdy doznają one frustracji, rozczarowania lub kiedy przeżywają smutek związany ze stratą w ich życiu. Te trudne uczucia wywołane różnymi sytuacjami, zazwyczaj dość szybko mijają.

Są jednak dzieci, które przez długi czas przeżywają smutek, z którym nie potrafią sobie poradzić. Można powiedzieć, że cierpią z powodu depresji — choroby, którą do niedawna rozpoznawano jedynie u dorosłych. Dawniej depresja nie była u dzieci zauważana, ponieważ nie pytano ich o nastroje czy uczucia. Również dzisiaj nie uda się rozpoznać depresji, jeżeli nie porozmawiamy z dzieckiem o jego samopoczuciu, nastroju, problemach. Ponieważ dzieciom jest trudniej niż dorosłym nazywać swoje uczucia, częściej wyrażają je w zachowaniu, które bardziej przyciąga uwagę otoczenia niż ciche, wewnętrzne cierpienie. Obecnie wiemy już, że zarówno dzieci spokojne, wycofane, jak i 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.

U depresyjnych dziewcząt częściej współwystępują zaburzenia lękowe, natomiast wśród chłopców z depresją częściej obserwowane są zaburzenia zachowania i ADHD. U młodszych dzieci z depresją myśli samobójcze rzadziej przeradzają się w konkretne plany i próby ich realizacji, natomiast u młodzieży ryzyko podjęcia próby samobójczej jest bardzo duże.

### Objawy depresji

Podobnie jak u dorosłych, objawami depresji u dzieci są:

- smutek,
- ograniczenie lub rezygnacja z zainteresowań i aktywności, które dotychczas sprawiały przyjemność,
- zmiany w zakresie aktywności psychoruchowej — spowolnienie lub pobudzenie,
- poczucie braku nadziei,
- poczucie braku sensu życia,
- niskie poczucie własnej wartości,

- nadmierne poczucie winy,
- poczucie bezradności,
- nawracające myśli o śmierci lub samobójstwie,
- spadek energii,
- nadmierna męczliwość,
- zaburzenia koncentracji uwagi,
- wzrost lub spadek apetytu,
- zmiana wzorca snu (utrzymujące się przez pewien czas wyraźne trudności z zasypianiem lub wczesne wybudzanie, np. ok. czwartej, piątej rano)

Należy pamiętać, że u wielu dzieci cierpiących na depresję, głównym nastrojem nie jest smutek lecz drażliwość. Dzieci, szczególnie te młodsze, nie dysponują odpowiednim słownictwem, żeby szczegółowo opisać swoje uczucia. Do pewnego wieku po prostu nie rozumieją takich złożonych terminów, jak „samoocena”, „wina”, „koncentracja uwagi”. Nie rozumiejąc tych pojęć, nie potrafią precyzyjnie określić swoich nastrojów. Mogą natomiast sygnalizować swoje problemy poprzez zachowanie.

**Typowe zachowania, mogące świadczyć o wystąpieniu depresji, to (obok zmiany wzorca odżywiania i snu):**

- trudności w funkcjonowaniu szkolnym, np. częstsze spóźnienia, zwiększona absencja, opuszczanie zwłaszcza pierwszej lekcji, unikanie lekcji, na których przewidziane są sprawdziany, wycofanie z aktywnego udziału w lekcjach, częsty brak przygotowania do lekcji;
- trudności w usiedzeniu bez ruchu, niespokojne kręcenie się, niepokój manipulacyjny, np. pociąganie lub skręcanie włosów, skubanie skóry, fragmentów garderoby czy innych

przedmiotów, co często pozostaje w wyraźnym kontraście z ogólnym spowolnieniem psychoruchowym oraz monotonnym często bardzo cichym i skąpym sposobem wypowiedzania się;

- nagłe wybuchy złości, częste uskarżanie się i pretensje lub trudna do wyjaśnienia drażliwość;
- wzmożona płaczliwość;
- widoczne przejawy napięcia, niepokoju, lęku;
- odmowa współpracy, zachowania aspołeczne;
- sięganie po alkohol i narkotyki;
- skargi na bóle różnych części ciała, np. głowy, ramion, nóg, brzucha, pomimo braku przyczyny somatycznej.

Młodsze dzieci mogą, częściej niż młodzież i dorośli, skarżyć się na objawy fizyczne, częściej też reagują drażliwością. Natomiast symptomami występującymi u dzieci starszych częściej niż u młodszych, mogą być na przykład poczucie bezradności, braku nadziei czy poczucie winy.

**Jeśli u dziecka w wieku przedszkolnym lub wczesnoszkolnym występuje drażliwość, apatia, brak zainteresowania czynnościami, które wcześniej sprawiały mu przyjemność, niechęć do współpracy, brak łaknienia, nawracające skargi na bóle brzucha, głowy, nóg, itp., wycofanie z aktywności lub zachowania mające na celu zwrócenie na siebie uwagi**

**To sygnał to rodziców, by skonsultować się ze specjalistą np. psychologiem lub lekarzem.**

Młodsze dzieci raczej nie będą mówiły o swoim obniżonym nastroju czy braku nadziei. O tym, co czują świadczy ich postawa ciała i wyraz twarzy. Często wyrażają skargi dotyczące dolegliwości somatycznych.

**Jeśli u nastolatka występuje drażliwość, częste wybuchy złości, wycofanie z kontaktów społecznych, brak zainteresowania czynnościami, które wcześniej sprawiały mu przyjemność, wypowiedzi na temat śmierci, bezsensu życia, braku nadziei i planów na przyszłość, utratę apetytu lub przeciwnie bardzo nasilony apetyt, wyraźny spadek lub przyrost masy ciała, skargi na brak snu lub nadmierną senność, trudności w realizacji wymagań szkolnych,**

**To sygnał to rodziców, by skonsultować się ze specjalistą np. psychologiem lub lekarzem.**

W okresie dojrzewania liczba przypadków zaburzeń depresyjnych wyraźnie wzrasta osiągając poziom porównywalny z zachorowalnością u dorosłych. Związane jest to zapewne z wpływem czynników hormonalnych, ale również ze stresem szkolnym, presją, by dostosować się do grupy rówieśniczej, odnieść sukces.

**Skuteczne i mądre wspieranie dziecka z objawami depresji opiera się na przekonaniu, że mamy do czynienia z poważną chorobą, a nie złym zachowaniem. To sprawia, że nie możemy oczekiwać, że „weźmie się ono w garść” i chęcią, siłą woli przełamie objawy. Aby możliwy był powrót do zdrowia, potrzebne będą – czas i pomoc specjalistów: psychiatry, psychologa lub psychoterapeuty**

# Jak rodzice mogą pomóc dziecku choremu na depresję?

**Na początek, rodzice dziecka z depresją, pomogą mu, jeśli postarają się zrozumieć chorobę. Do tego potrzebne jest uznanie diagnozy i zdobycie profesjonalnej wiedzy na temat depresji.**

Warto też zacząć od najprostszych rzeczy: na przykład rozmowy. Ale raczej dialogu z dzieckiem, a nie monologu – „kazania”. Zamiast pytań konfrontacyjnych typu „co się z tobą dzieje?”, lepiej powiedzieć: „jak mogę ci pomóc?”, „chciałabym zrozumieć, co spowodowało, że zaczęłaś...”, „wiem, że jest ci trudno, porozmawiamy – może razem łatwiej coś wymyślimy”. Istnieje szansa, że wielokrotnie zachęcane dziecko do rozmowy, powoli podejmie dialog i spróbuje wyjaśnić co przeżywa.

Rodzice muszą wiedzieć, że chore dziecko boi się ujawniać swoje myśli i przeżycia.

Rodzice mogą też pomagać dzieciom w najprostszych, domowych czynnościach (szczególnie na początku choroby) i rozwiązywaniu codziennych problemów. Dobrze, aby nie mieli wygórowanych oczekiwań, co do czasu wychodzenia z choroby. Nie powinni też nic wymuszać, ale jednocześnie nie mogą „odpuszczać” dziecku.

Jeśli tylko będzie to możliwe, warto delikatnie i z wyczuciem, zachęcać dziecko do aktywności fizycznej. Kiedy doświadcza się obniżonego nastroju, trudno zmobilizować się do ćwiczeń. Ale właśnie to, może dość szybko poprawić samopoczucie dziecka.

Zrozumienie dla trudności dziecka, otoczenie go troskliwą opieką i okazywanie miłości, sprawi, że będzie mu łatwiej mierzyć się z chorobą. Przyspieszy także jego powrót do zdrowia.

## Podsumowanie

- **Depresja jest chorobą, która występuje również u dzieci.**
- **Drażliwość i trudne zachowania mogą świadczyć o depresji dziecięcej.**
- **Najczęściej chorują nastolatki, rzadziej dzieci młodsze.**
- **Z depresją związane jest poważne ryzyko popełnienia przez dziecko samobójstwa.**
- **Główną metodą leczenia depresji u dzieci jest psychoterapia, dodatkową — leki.**
- **Depresja u dzieci jest chorobą uleczalną.**
- **Leczeniem depresji dziecięcej zajmują się psychiatry dziecięcy, psychoterapeuci, psychologowie.**
- **Pomoc dziecku z depresją zaczyna się od zrozumienia jego choroby**

Opracowanie na podstawie źródeł: „Dziecko z depresją w szkole” ORE – M. Turno, artykuł pt. Jak rodzice mogą pomóc dziecku choremu na depresję? mgr E. Stasinowska- ncez.pl