

DEPRESJA U DZIECKA

CO TO JEST DEPRESJA?

Depresja jako choroba czyli klinicznie rozpoznany zespół depresyjny to długotrwały, szkodliwy i poważny stan charakteryzujący się nadmiernym obniżeniem nastroju oraz innymi objawami psychicznymi, behawioralnymi i fizycznymi. W zależności od nasilenia objawów lekarze rozpoznają epizod depresyjny: łagodny, umiarkowany lub ciężki.

NAJCZĘSTSZE OBJAWY DEPRESJI:

- 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,
- nawracające myśli o śmierci lub samobójstwie,
- niskie poczucie własnej wartości,
- nadmierne poczucie winy.

OBJAWY DEPRESJI U DZIECI:

- poczucie bezradności,
- 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).

Ponieważ dzieciom jest trudniej niż dorosłym nazywać swoje uczucia, częściej wyrażają je w zachowaniach, które bardziej przyciągają uwagę otoczenia niż ciche, wewnętrzne cierpienie. Zarówno dzieci spokojne, wycofane jak i drażliwe, kierowane do specjalistów w związku ze „złym zachowaniem” mogą cierpieć z powodu depresji.

Następstwem zaburzeń są liczne negatywne skutki:

- pogorszenie przystosowania społecznego,
- trudności w nauce,
- zwiększone ryzyko samobójstwa,
- zwiększone ryzyko depresji w przyszłości.

DEPRESJA W LICZBACH:

Na kliniczną depresję cierpi:

- **1% dzieci przedszkolnych, powyżej 2-3-go roku życia,**
- 2% w grupie dzieci 6-12 lat,
- w zależności od badań, od 4 do nawet 20% osób w grupie młodzieńczej.

WSPÓŁWYSTĘPOWANIE DEPRESJI:

Najczęściej z depresją współwystępują u dzieci zaburzenia lękowe 30 – 75%.

Inne zaburzenia współwystępujące z depresją to:

- zaburzenia zachowania (CCD),
- zaburzenia opozycyjno-buntownicze (ODD),
- zespół nadpobudliwości ruchowej z deficytem uwagi (ADHD),
- zaburzenia związane z używaniem substancji psychoaktywnych.

TYPOWE ZACHOWANIA MOGĄCE ŚWIADCZYĆ O WYSTĘPOWANIU DEPRESJI:

- zmiana wzorca odżywiania lub snu
- trudności w funkcjonowaniu szkolnym, np. częste 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, w kontraście do ogólnego spowolnienia psychoruchowego oraz monotonnym, często bardzo cichym i skąpym wypowiedaniem się. nagłe wybuchy złości, częste uskarżanie się i pretensje lub trudna do wyjaśnienia drażliwość,
- wzmożona płaczliwość,
- widoczne przejawy napięcia, niepokoju, lęku,
- odmowa współpracy zachowania społeczne,
- sięganie po alkohol i narkotyki,
- skargi na bóle różnych części ciała, np. głowy, ramion, brzucha, pomimo braku przyczyny somatycznej,
- mimowolne moczenie, lęk separacyjny (u małych dzieci)

PRZYCZYNY DEPRESJI:

- zaburzenia równowagi w procesach biochemicznych zachodzących w mózgu,
- czynniki genetyczne (ryzyko wystąpienia depresji u dzieci, których rodzice biologiczni również cierpieli z powodu tego zaburzenia waha się w granicach 15-45%),
- wpływ środowiska zewnętrznego.

ROZWÓJ DEPRESJI U DZIECKA - WPŁYW MOGĄ MIEĆ TAKIE CZYNNIKI JAK:

- 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 wykorzystania 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 (zamiana ról dziecko-rodzic),
- trudna sytuacja materialna oraz społeczna izolacja rodziny.

CZYNNIKI OCHRONNE I ZAPOBIEGANIE:

Dla prawidłowego rozwoju dziecka oraz jego poczucia bezpieczeństwa i pewności siebie konieczna jest spokojna atmosfera w domu. Ważnym czynnikiem zapobiegającym późniejszym zaburzeniom emocjonalnym i stanom depresyjnym jest bezpieczne, stabilne otoczenie, w którym dziecko spędza pierwsze lata życia. Kluczową rolę w profilaktyce depresji odgrywa jakość czasu spędzanego przez rodziców z dziećmi. Ważne jest by dzieci mogły swobodnie wyrażać swoje uczucia i myśli, czuć się akceptowane i doceniane. Bardzo istotną kwestią jest organizacja czasu wolnego, tak by dzieci mogły być aktywne i rozwijać swoje zainteresowania w bezpiecznych, kontrolowanych przez dorosłych warunkach.

TERAPIA DEPRESJI:

Leczenie dzieci i młodzieży z rozpoznaniem zaburzeń depresyjnych powinno być kompleksowe, nakierowane zarówno na objawy choroby jak i na związane z wiekiem potrzeby rozwojowe. W przypadkach mniej nasilonej depresji stosuje się psychoterapię, w zależności od potrzeb – indywidualną, grupową lub rodzinną. W pewnych sytuacjach konieczne jest włączenie leczenia farmakologicznego ich działanie ujawnia się dopiero po ok. 2, 3 lub nawet 4 tygodniach. Podczas terapii depresji może być konieczne leczenie współistniejących zaburzeń somatycznych i psychicznych poprzez psychoedukację lub warsztaty umiejętności rodzicielskich oraz trening umiejętności społecznych dla dzieci.

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, dodatkowo- leki.
- Depresja u dzieci jest chorobą uleczalną.
- Leczeniem depresji dziecięcej zajmują się psychiatrzy dziecięcy, psychoterapeuci, psychologowie.
- Pomoc dziecku z depresją zaczyna się od zrozumienia jego choroby.