

Depresja dzieci i młodzieży

– jak rozpoznać ją u naszych pociech?

Depresja jest chorobą, która może dotknąć każdego z nas. Często można usłyszeć o „epidemii depresji” – rozprzestrzeniającej się coraz szybciej i gwałtowniej. Rzadko jednak łączymy to zjawisko z młodzieżą, a szczególnie dziećmi. Są one nieraz zbywane słowami: „Jakie ty możesz mieć zmartwienia?”; „Jak dorośniesz to zobaczysz co to problemy!”. Założenie takie jest jednak błędne. **Szacuje się, iż 1% dzieci przedszkolnych powyżej 2. roku życia, 2% w wieku 6-12 lat oraz 20% nastolatków zmaga się z depresją kliniczną.**¹ Statystyki te oraz docierające zewsząd informacje o stanie psychiatrii dzieci i młodzieży w Polsce pokazują z jak poważną sytuacją mamy do czynienia.

¹ forumprzeciwd depresji.pl

Przyczyny zaburzeń depresyjnych mogą się od siebie znacznie różnić. Jedną z nich jest nauka zdalna, która odcisnęła piętno na zdrowiu najmłodszych. Miesiące spędzone przed komputerem lub smartfonem, bardzo ograniczony (a czasem nieistniejący) kontakt z rówieśnikami oraz strach przed chorobą wciąż są pośród nas.

Źródło: www.pexels.com



Wioletta Radziwiłłowicz wskazuje właśnie na tę wariację zjawisk, które mogą przerodzić się w depresję. Mogą to być m.in.:

- zaburzenia psychiczne członków rodziny
- toksyczna relacja w związku ojca z matką
- nadopiekuńczość
- zbyt wysokie wymagania
- problemy w relacjach z rówieśnikami
- alkoholizm i inne używki w domu rodzinnym
- niedostępni emocjonalnie rodzice
- brak akceptacji
- zbyt duży ładunek emocjonalny otrzymany z problemami rodziców
- choroby, np. ADHD
- nieobecność rodziców, pozostawienie samemu sobie
- negatywne wydarzenia życiowe, np. śmierć kogoś bliskiego
- zaburzony system rodziny

Jest to jedynie część potencjalnych czynników w życiu dziecka, które wpływają negatywnie na jego dobrostan psychiczny. Warto jednak pamiętać, że rzadkim jest by tylko jeden z powyższych elementów wywołał chorobę. Powinniśmy to rozumieć raczej jako „wypadkową” prowadzącą do zaburzeń depresyjnych, a nie jedno wydarzenie.

Źródło: W. Radziwiłłowicz, *Depresja u dzieci i młodzieży*, Impuls, Kraków 2010

Po czym możemy poznać depresję u dziecka bądź nastolatka?

Ogólne objawy kliniczne i somatyczne są bardzo podobne w młodszych grupach wiekowych do osób dorosłych zmagających się z tą chorobą. Można wyróżnić:

- depresyjny nastrój
- lękowość
- niezdolność do odczuwania przyjemności
- wycofanie się z życia rodzinnego i społecznego
- zmęczenie
- utrata apetytu bądź jego nasilenie
- **zmiana wagi ciała***
- wahania nastroju
- problemy ze snem (jego brak lub nadmiar)
- brak zainteresowania sferą seksualności (w przypadku nastolatków)
- trudność w koncentracji
- iluzje i omamy*
- **myśli samobójcze***
- skupienie na negatywnych aspektach każdej sytuacji

* występuje w ostrych przypadkach depresji

Szczególnie alarmujące powinny być dla nas słowa: „Jestem tylko ciężarem dla wszystkich”; „Lepiej żebym zniknął/-ęła”; „Nie chcę dłużej żyć”. Jest to ostatni moment by zasięgnąć odpowiedniej pomocy przed prawdopodobnym nieszczęściem. Nie można zostawić nigdy takiej osoby samej sobie. Należy jak najszybciej udać się do psychologa, psychoterapeuty lub psychiatry – to oni odpowiednio pokierują pacjentem, wdrożą leczenie i zaopiekują się nim.

Źródło: Carr A., Depresja i próby samobójcze młodzieży: Sposoby przeciwdziałania i reagowania, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2004

Jeżeli twoje dziecko przejawia jakiekolwiek zachowania lub objawy z wymienionych powyżej i utrzymują się one przez dłuższy okres – nie czekaj. Zgłoś się do pobliskiego centrum pomocy psychologicznej, lekarza, psychoterapeuty czy jakiejkolwiek innej wykwalifikowanej osoby z prośbą o pomoc. Pamiętaj również o szczerzej, cieplej, spokojnej rozmowie ze swoją pociechą. Patrz na nią jak na człowieka posiadającego uczucia, który jest w ciężkim położeniu i potrzebuje twojej pomocy. Nie lekceważ tego bólu!

W przypadku gdy jesteś właśnie tą młodą osobką, zagubioną i czującą się samotnie – mów o tym szczerze swoim bliskim. Jeśli jednak boisz się do nich zwrócić – skorzystaj z darmowego telefonu zaufania dla dzieci i młodzieży¹:

- numer: 116 111
- czynny przez całą dobę, 7 dni w tygodniu

Nie traćmy młodych żyć, jeszcze wiele dobrego mogą nam zaoferować!

¹ <https://116111.pl/>



**SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM
ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU
ROZWOJU ORGANIZACJI OBYWATELSKICH NA LATA 2018–2030 PROO**