

## **Depresja u dzieci i młodzieży**

Do niedawna depresja uznawana była za chorobę osób dorosłych. Coraz częściej jednak stany depresyjne obserwuje się u dzieci i młodzieży. Według szacunkowych danych Światowej Organizacji Zdrowia symptomy depresji przejawia 2% dzieci w szkole podstawowej oraz 4-8% dorastających w grupie wiekowej 13-18 lat. Dotychczas choroba ta rozpoznawana była dwukrotnie częściej u dziewcząt niż chłopców, ale różnica ta powoli się zaciera. Mimo coraz większej wiedzy i świadomości społecznej na temat depresji, wiele jej przypadków u dzieci pozostaje niezauważonych.

### **Rozpoznanie**

Prawidłowego rozpoznania depresji dokonuje lekarz psychiatra, czasem w współpracy z pediatrą lub psychologiem. Depresję można zdiagnozować, gdy objawy powodują znaczące cierpienie i zmiany w codziennym życiu dziecka i wiadomo, że nie są one skutkiem użycia przez dziecko substancji psychoaktywnych np. narkotyków, ani jego stanem medycznym czy żałobą. Depresja przejawia się przede wszystkim:

- stale towarzyszącym uczuciem smutku, pustki, przygnębienia lub rozdrażnienia (np. częste reagowanie płaczem, rażąco nieadekwatnie do sytuacji)
- wyraźnie zmniejszonym zainteresowaniem dotychczasowymi aktywnościami lub utratą przyjemności z ich wykonywania (np. niechęć do zajmowania się swoim hobby, obojętność wobec sytuacji, które zwykle wywoływały zadowolenie),
- znaczącą utratą lub przybraniem wagi, zmniejszeniem lub zwiększeniem apetytu,
- bezsensownością lub nadmierną sensownością,
- uczuciem wewnętrznego napięcia, pobudzenia lub spowolnieniem - niechęcią do działania,
- ciągłym zmęczeniem, poczuciem braku energii,
- uczuciem bezwartościowości, beznadziejności, niską samooceną,
- zmniejszoną zdolnością do myślenia czy koncentracji, trudnościami w zapamiętywaniu oraz podejmowaniu decyzji,
- dolegliwościami bólowymi np. bóle głowy, żołądka,
- powtarzającymi się myślami o śmierci, samobójstwie.

## **Czym różni się depresja od złego samopoczucia?**

Depresja od złego samopoczucia różni się nasileniem oraz czasem trwania. Możemy mieć do czynienia z różnymi formami depresji. Bywa długotrwała o niewielkim nasileniu - objawia się niezbyt głębokim, złym samopoczuciem trwającym u dziecka przynajmniej rok. Depresja może też być krótkotrwała, z wieloma silnymi objawami, trwająca minimum 2 tygodnie. W tym czasie występują co najmniej cztery objawy spośród wymienionych powyżej.

## **Czy depresja dziecięca ma takie same objawy i przebieg jak u dorosłych?**

U dorosłych chorujących na depresję jednym z głównych objawów jest głęboki, długotrwały smutek. U dzieci zamiast smutku częściej występuje rozdrażnienie, rozproszenie uwagi, ale pozostałe objawy są podobne. Niepokój powinny wzbudzić obserwowane u dziecka: problemy ze snem, zaburzenia odżywiania, kłopoty z koncentracją, utrata zainteresowań.

## **Skąd się bierze depresja u dzieci? Jakie są jej przyczyny?**

Depresję mogą powodować trzy rodzaje czynników: genetyczne, fizjologiczne i środowiskowe. U człowieka z depresją występuje zaburzony poziom neuroprzekaźników. Pojawienie się depresji u dziecka wynika z tego, jak funkcjonuje mózg, i tego, w jakich warunkach dziecko się wychowuje. Bardzo rzadko depresja jest wynikiem tylko uwarunkowań środowiskowych, ale niewątpliwie istotnym czynnikiem ryzyka jest stresujące wydarzenie życiowe (śmierć kogoś bliskiego, rozwód rodziców itp.). Depresja jest chorobą dziedziczną. Jeżeli jedno z rodziców choruje na depresję, to ryzyko wystąpienia jej u dziecka zwiększa się dwukrotnie.

## **Co stanowi czynnik chroniący przed depresją?**

Wśród czynników chroniących wymienia się: wsparcie ze strony co najmniej jednego z rodziców, dobre relacje z rówieśnikami, zaangażowanie religijne, wyższa samoocena, posiadanie planów na przyszłość.

**Drogi Rodzicu! Obserwuj swoje dziecko i weź pod uwagę poniższe wskazówki:**

1. Zrób wszystko, by stworzyć z domu azyl. Dom to miejsce, gdzie można się wypłakać, gdzie zawsze ktoś przytuli i pocieszy.
2. Bądź dostępny dla dziecka, miej dla niego czas na zabawę i rozmowę.
3. Słuchaj, nie pytaj. Stwórz dziecku okazję do zwierzeń, ale nie dopytuj na siłę.
4. Nie dawaj gotowych recept, ale pomóż dziecku szukać własnych rozwiązań.
5. Nie oczekuj zbyt wiele, zachowaj cierpliwość. Jeśli dziecko ma problemy w szkole, próbujcie je wspólnie z wychowawcą rozwiązywać.
6. Nie ukrywaj problemów, także swoich. Pokaż dziecku, że Ty też nie jesteś ideałem i czasem popełniasz błędy.
7. Nie nasilaj napięcia - wycofaj się, gdy czujesz, że za chwilę emocje wezmą górę i możesz powiedzieć lub zrobić coś, czego będziesz żałować.
8. Nie wstydz się bezradności, pozwól specjalistom pomóc sobie i dziecku.