

23.02. Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją.

Zapraszamy do zapoznania się z artykułem udostępnionym z Portalu Oświatowego Pedagogika. pl.

e

Termin depresja jest odmieniany przez wszystkie przypadki, podobnie jak termin stres. Depresja wydaje się być w ostatnich latach często występującym zjawiskiem. Czy dotyczy wyłącznie dorosłych, czy na depresję mogą cierpieć również małe dzieci i nastolatki?

W przeszłości sądzono, że na depresję cierpią wyłącznie dorośli. Tymczasem badania pokazują, że o ile u małych dzieci depresja jest zjawiskiem marginalnym, o tyle u dzieci starszych i młodzieży w okresie dorastania liczba zachorowań znacznie rośnie, zbliżając się do poziomu występującego wśród dorosłych.

Szacuje się, że od 4 do 8% młodzieży co najmniej raz doświadcza epizodu depresyjnego. Oznacza to, że w trzydziestoosobowej klasie 1 lub 2 uczniów może w którymś momencie zachorować na depresję

Dlaczego dziecko cierpi na depresję? Przyczyny depresji są złożone, nie wywołuje jej żaden pojedynczy czynnik, czy to biologiczny, czy zewnętrzny. Jedną z przyczyn depresji są uwarunkowania genetyczne, jeśli więc w rodzinie występowały epizody depresji, rodzice powinni być wyczuleni na możliwość jej pojawienia się u dzieci, szczególnie w sytuacji gdy u któregoś z rodziców epizod depresji wystąpił przed 20. rokiem życia. Poznawcze modele depresji wiążą depresję z negatywnym stosunkiem do siebie, i przyszłości. Dzieci ze skłonnością do depresji mają tendencję do bardziej krytycznej samooceny niż ich rówieśnicy, do przypisywania sobie przyczyn negatywnych wydarzeń, takich jak strata bliskiej osoby, rozłąka z bliską osobą czy wykorzystywanie. Depresja bywa również wyjaśniana jako skutek nieodpowiednich relacji między rodzicami a dzieckiem (poczucie odrzucenia, subiektywne poczucie braku zainteresowania, wrogość rodziców w stosunku do dziecka czy nadmierna kontrola), konfliktów w domu, rozpadu małżeństwa rodziców.

Czynniki i wydarzenia w życiu dziecka zwiększające ryzyko wystąpienia depresji: Uwarunkowania genetyczne; konflikty w domu (szczególnie w sytuacji gdy dziecko nie uzyskuje wsparcia poza domem, np. szkoła jest miejscem postrzeganym przez nastolatka jako nieprzyjazne, wrogie, stresogenne); sytuacja gdy dziecko jest poddawane przemocy psychicznej czy fizycznej ze strony rówieśników; inne przypadki przemocy psychicznej i/lub fizycznej, w tym wykorzystanie seksualne; stresujące wydarzenia życiowe (śmierć bliskiej osoby, rozpad związku rodziców, rozstanie z chłopakiem/dziewczyną); izolacja społeczna, brak wspierających związków interpersonalnych; współwystępowanie zaburzeń zachowania, zaburzeń lękowych czy trudności w nauce; używanie środków psychoaktywnych (narkotyki, alkohol); choroba somatyczna; brak snu, wyczerpanie z tym związane (pogorszenie umiejętności radzenia sobie ze stresogennymi sytuacjami); gospodarka hormonalna związana z okresem dojrzewania; przyjmowanie hormonalnych środków antykoncepcyjnych.

Jak zapobiegać wystąpieniu depresji? Jak widać, przyczyny depresji są wielorakie, niektóre z nich są poza kontrolą rodziców czy dziecka. Niemniej jednak na niektóre z nich rodzice mają wpływ i warto zachęcać ich do podejmowania działań, które będą zmniejszały ryzyko wystąpienia depresji u dziecka. Rodzice powinni zacząć od oceny klimatu panującego w domu rodzinnym dziecka, od przyjrzenia się relacjom pomiędzy nimi samymi oraz pomiędzy nimi a dziećmi. Jeśli ocena wypadnie negatywnie,

powinni przystąpić do działań naprawczych. Dom ma stanowić dla dziecka bezpieczną przystań, miejsce, gdzie znajdzie ono wsparcie i miłość.

Działania takie jak:

- sposób komunikowania się z dzieckiem,
- uważne słuchanie,
- chwalenie i konstruktywne krytykowanie,
- uświadamianie dziecku, jakie ma prawa i respektowanie tych praw,
- asertywność w relacjach z innymi,

pomagają budować pozytywny klimat w domu, pozytywny obraz siebie, wzmacniać samoocenę dziecka, wspierać go w radzeniu sobie z problemami w domu i poza nim, szukać pomocy, gdy będzie jej potrzebowało.

Rodzice powinni być dostępni emocjonalnie dla dziecka, szukać okazji do rozmów, pomagać mu rozwiązywać problemy z rówieśnikami czy nauczycielami.

Szczególną ochronę i wsparcie należy zapewnić dziecku, gdy pojawiają się w jego życiu trudne, stresujące wydarzenia, np. ciężka choroba (dziecka lub innego członka rodziny), śmierć bliskiej osoby, utrata bliskiego przyjaciela, trudności w szkole czy w życiu towarzyskim

Co powinno zaniepokoić rodziców, czyli symptomy depresji. Kryteria diagnostyczne depresji można znaleźć w klasyfikacji zaburzeń psychicznych DSM IV (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) opracowanej przez Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne. Szczegółową diagnozę warto jednak pozostawić specjalistom – lekarzom psychiatrom czy psychologom – terapeutom.

Rodzice powinni jednak mieć świadomość tego, jakie sygnały i zachowania dziecka mogą świadczyć o wystąpieniu depresji, aby jak najszybciej podjąć odpowiednie leczenie.

Podjęcie leczenia jest niezbędne, bowiem nieleczona depresja zwiększa ryzyko nawrotów w przyszłości, powoduje trudności z nauką szkolną, wpływa negatywnie na przystosowanie społeczne dziecka, zwiększa również ryzyko popełnienia przez dziecko samobójstwa.

Przejściowe pogorszenie się nastroju dziecka jest wśród nastolatków dość powszechne. Jak odróżnić niegroźne, przejściowe obniżenie nastroju dziecka od poważnej choroby? Warto wiedzieć, że niektóre objawy depresji u dzieci różnią się od tych występujących u dorosłych. U dzieci cierpiących na depresję mogą pojawiać się objawy, których przeciętny rodzic nie będzie kojarzył z depresją, takie jak agresja,

poirytowanie, wybuchy złości czy wrogość. Innym symptomem depresji mogą być dolegliwości bólowe (często bóle głowy lub brzucha), których podłożem nie jest choroba somatyczna.

Czujność rodziców może uśpić fakt, że dziecko nie wycofuje się ze wszystkich związków interpersonalnych, a tylko z niektórych. Może ograniczyć liczbę osób, z którymi się spotyka, zmienić krąg znajomych. Dorośli cierpiący na depresję zwykle izolują się całkowicie, nie utrzymują kontaktów z innymi.

Kiedy szukać pomocy? Oczywiście jest, że u większości dzieci wystąpi tylko część z wymienionych symptomów mogących wskazywać na depresję. Aby zdecydować, że ma się do czynienia z depresją, a nie ze zwykłym bólem dorastania, rodzice powinni zastanowić się, jak długo trwają zmiany w zachowaniu dziecka, jak bardzo są nasilone i na ile dziecko zachowuje się inaczej niż zwykle.

Symptomy trwające ponad dwa tygodnie powinny skłonić rodzica do podjęcia działań skierowanych na zdiagnozowanie stanu dziecka i zapewnienie mu niezbędnej pomocy. Jeśli nie mamy pewności, czy sprawa jest na tyle poważna, aby szukać pomocy u lekarza czy psychologa, możemy spróbować porozmawiać z dzieckiem i uzyskać odpowiedzi na kilka pytań.

Z badań cytowanych przez Kendalla wynika, że ocena depresji u dziecka dokonywana przez innych często nie jest znacząco powiązana z samooceną poziomu depresji dokonywaną przez dziecko. Jeśli rodzice zdecydowali, że należy szukać pomocy, ponieważ z dzieckiem dzieje się coś zdecydowanie niedobrego, a dziecko odmawia pójścia do lekarza lub psychologa, można spróbować zachęcić je do odpowiedzi na powyższe pytania, a następnie porozmawiać z nim o zagrożeniach związanych z depresją i jej nieleczeniem.

Niepokojące symptomy w zachowaniu dziecka

- Uczucie głębokiego smutku i beznadziei.
- Wybuchy złości, ciągłe poirytowanie czy wrogość.
- Poczucie winy.
- Poczucie braku własnej wartości.
- Płaczliwość.
- Zanik entuzjazmu/motywacji.
- Wycofanie się z życia rodzinnego i/lub towarzyskiego.
- Brak energii, apatia, chroniczne uczucie zmęczenia.
- Problemu z zasypianiem, budzeniem się i/lub nadmierna senność.

- Pogorszenie się wyników uzyskiwanych w szkole.
- Zaburzenia odżywiania (zanik apetytu, nadmierny apetyt, zmiany wagi dziecka niespowodowane dietą).
- Wycofanie się z działań wcześniej sprawiających dziecku przyjemność.
- Problemy z koncentracją.
- Nadmierna wrażliwość na krytykę.
- Mówienie o śmierci, samobójstwie.
- Samookaleczenie się.
- Stosowanie środków psychoaktywnych.
- Bóle somatyczne.

Zagrożenie życia

U dzieci cierpiących na depresję istnieje zwiększone ryzyko podejmowania prób samobójczych. Sygnały, które mogą świadczyć o tym, że dziecko rozważa targnięcie się na własne życie, to:

- rozdawanie przez dziecko cenionych przez nie rzeczy,
- mówienie o śmierci, wyrażanie życzenia, by umrzeć, żarty na temat samobójstwa,
- pisanie wierszy, opowiadań, prowadzenie bloga na temat śmierci/samobójstwa,
- zachowania skutkujące częstymi obrażeniami/wypadkami,
- żegnanie się z przyjaciółmi/rodziną,
- pogłębiające się objawy depresji,
- poszukiwanie/gromadzenie narzędzi/leków, które mogą posłużyć do samobójstwa.

Jeśli podejrzewasz, że dziecko może nosić się z zamiarem popełnienia samobójstwa, natychmiast skontaktuj się z lekarzem, terapeutą, ośrodkiem interwencji kryzysowej lub inną instytucją, która udzieli ci wsparcia i podpowie, jakie kroki powinieneś podjąć aby zapobiec tragedii.

Jakie mogą być następstwa depresji u dziecka?

Następstwa depresji u dziecka są powiązane z jej symptomami i mogą przyjmować następujące formy:

- problemy w szkole – depresja powoduje problemy z koncentracją, spadek energii co może prowadzić do pogorszenia się wyników dziecka w szkole, unikania szkoły, wagarowania;

- używanie substancji psychoaktywnych jako próba poradzenia sobie ze złym nastrojem;
- inne uzależnienia, jako próba ucieczki przed złym nastrojem, np. uzależnienie od komputera/Internetu;
- zachowania przemocowe;
- zaburzenia odżywiania;
- obniżenie samooceny, poczucia własnej wartości;
- autoagresja (okaleczanie się);
- próby samobójcze, samobójstwa.

W procesie diagnozowania i leczenia depresji u nastolatków ważną rolę może odegrać współpraca rodziców z nauczycielem wychowawcą. Oba środowiska powinny ze sobą współpracować tak, aby wspierać dziecko w tym trudnym momencie jego życia. Bądźmy uwrażliwieni na zmiany w funkcjonowaniu dziecka, trwałe, poważne pogorszenie nastroju, brak chęci do pracy i wycofanie z aktywności.

Nie zrzucamy winy na dziecko, na jego lenistwo, upewnijmy się, że dziecko nie potrzebuje specjalistycznej pomocy.

Również w trakcie leczenia, zapewnijmy dziecku pomoc, dopasujmy wymagania do możliwości nastolatka i wzmacniamy jego poczucie własnej wartości.

Pytania, które rodzic może zadać dziecku

- Czy często płaczesz i nie wiesz, z jakiego powodu?
- Czy czujesz, że nie masz siły i energii na robienie rzeczy, które wcześniej sprawiały Ci przyjemność?
- Czy masz poczucie, że nie jesteś nic wart, że poniosłeś porażkę?
- Czy czujesz dużą złość, wybuchasz gniewem, gdy ktoś Cię krytykuje?
- Czy często czujesz rozdrażnienie, złość?
- Czy często czujesz, że nie masz energii, nawet w ciągu dnia?
- Czy myślisz o śmierci, samobójstwie?
- Czy przestało Ci zależeć na utrzymywaniu kontaktów z rodziną i znajomymi