

To tylko smutek czy już depresja? Czyli jak odróżnić zdrowie od choroby.

Czy jest „dobry wiek” na zachorowanie na depresję?

Ryzyko zachorowania istnieje niezależnie od wieku, choć można wyróżnić okresy życia bardziej sprzyjające rozwojowi choroby. U dzieci i młodzieży rozwija się zwłaszcza w kontekście doświadczonych traum i porzucenia, a szczególnie w sytuacji braku uwagi i miłości ze strony otoczenia. U młodych osób wiąże się z brakiem poczucia szczęścia i nieprzystosowaniem społecznym.

To nie ta sama depresja?

Czyli depresja u dzieci i młodzieży.

Dzieci są szczególnie wrażliwe na problemy pojawiające się w ich środowisku. Trauma i utrata wywołują u nich wszechogarniające przygnębienie. Często czują się ofiarami przemocy. Ok. 10% dzieci w wieku 10 lat zgłasza objawy psychicznego cierpienia i smutku. Depresja występuje częściej u dorastających chłopców niż dziewcząt, a po okresie dojrzewania płciowego proporcje te odwracają się na niekorzyść dziewcząt.

Objawy podstawowe :

Nastrój obniżony... przez co najmniej 2 tygodnie

Utrata zainteresowań lub zadowolenia

Zmniejszona energia lub zwiększona męczliwość

Objawy chorobowe zależą od wieku dziecka i etapu jego rozwoju.

Objawy depresji u dzieci: (bardziej somatyczne)

- Bóle brzucha
- Bóle głowy
- Brak apetytu
- Mimowolne oddawanie moczu
- Niepokój
- Płaczliwość
- Lęk
- Zaburzenia behawioralne
- Zaburzenia zachowania

Objawy depresji u młodzieży: (obserwuje się zmiany zachowania)

- Drażliwość i gniew
- Wrogość i wściekłość
- Agresja i autoagresja
- Smutek i płaczliwość
- Wycofanie się z życia i utrata zainteresowań
- Zmiany w odżywianiu i spaniu
- Poczucie winy i bezradność
- Brak entuzjazmu i motywacji
- Zmęczenie, brak energii
- Trudności z koncentracją uwagi
- Myśli o śmierci i samobójstwie

Dość „**nietypowym**” **objawem depresji**, które występują u dzieci, to zaburzenia koncentracji uwagi i trudności z zapamiętywaniem. To powoduje, że ci uczniowie opuszczają się w nauce, przestają odrabiać lekcje i nie chcą chodzić do

Powiatowa Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna

szkoły. Dziecko zamyka się w czterech ścianach i czasami jedynym jego „przyjacielem” pozostaje komputer, przed którym spędza bardzo dużo czasu. Długotrwałe poczucie smutku i niezrozumienia powoduje, że dzieci doświadczające depresji wycofują się z kontaktów międzyludzkich. Na każdą próbę zbliżenia się do nich mogą reagować agresywnie.

Kto „do terapii?”

- Młodsze dzieci- zaangażowanie w proces terapeutyczny rodziców/ opiekunów dziecka
- Adolescenci- decyzja o włączeniu w proces terapeutyczny rodziców/ opiekunów podejmowana jest przez specjalistę.

Psychoterapia skupia się przede wszystkim na psychoedukacji- zapoznaniu rodziców ze specyfiką objawów depresyjnych. To rodzice będą głównym źródłem informacji, dotyczących funkcjonowania dzieci. Ich zadaniem jest wsparcie dziecka w stosowaniu nabytych umiejętności i strategii radzenia sobie.

***Niniejszy materiał ma charakter informacyjny i w żadnym wypadku nie może zastępować konsultacji u specjalisty.**

Opracowała :

Kinga Rogozińska-Paczesna - psycholog PPPP w Opatówku