



Depresja

Depresje młodzieńcze



o Dorastanie jest pełne wielkich możliwości jak i wyzwań, wśród których można wymienić pójście do szkoły albo jej zmianę, nawiązywanie nowych przyjaźni, okres dojrzewania, przygotowanie do egzaminów... Niektórym dzieciom przychodzi to łatwo, podczas gdy inne trudniej się adaptują, co może powodować stres, a nawet **depresję**.

Depresje młodzieńcze

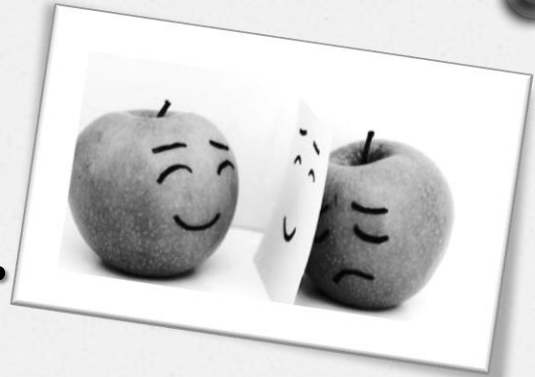
- o Depresje należą do zaburzeń, w których dominującymi objawami są: obniżony nastrój (smutek, rozpacz) i obniżony napęd (spowolnienie, apatia). Często występuje w nich także lęk i poczucie winy. Znaczne napięcie psychiczne, któremu mogą towarzyszyć **myśli samobójcze, skłania do użycia alkoholu czy narkotyków.** Depresja stanowi więc stan szczególnego zagrożenia.

Depresja to nie słabość charakteru, lenistwo czy chandra

Powoduje ją splot czynników:



Objawy depresji u dzieci powyżej 9 r. ż.



- o zawroty i bóle głowy, bóle karku, kończyn, brzucha, bezsenność, nadmierna senność, uczucie ciągłego zmęczenia, drażliwość, zmienność nastrojów, przytłaczający smutek, poczucie osamotnienia, niezrozumienia, rozpacz, niekontrolowane wybuchy złości, wściekłości lub cynizm, niewywiązywanie się z obowiązków, brak dbałości o wygląd, ciągłe zamartwianie się, poczucie winy, umniejszanie własnej wartości, zaburzenia koncentracji, kłopoty w podejmowaniu decyzji, brak lub spadek zainteresowania, apatia, zmiany apetytu i wagi ciała, nadmierne zainteresowanie tematyką śmierci.

Depresja młodzieńcza: norma rozwojowa czy zaburzenie?

- o Według globalnych szacunkowych danych WHO symptomy depresji przejawia **0,3% dzieci w wieku przedszkolnym, 2% dzieci w szkole podstawowej i 4–8% dorastających w grupie wiekowej 13–18 lat.**
- o W krajach Europy wskaźniki epidemiologiczne są znacznie wyższe. Objawy depresji występują dwukrotnie częściej u dorastających dziewcząt niż u chłopców. Epizody depresji w okresie dojrzewania zdarzają się stosunkowo często. Polskie badania epidemiologiczne wskazują na ich znaczne rozpowszechnienie w populacji nastolatków **(27–54%)**, uzależnione od fazy dojrzewania i środowiska.

Nietypowy obraz: depresja bez depresji

- o Dorośli na ogół zdają sobie sprawę ze znacznego obniżenia nastroju, mówią, że przeżywają smutek, rozpacz, niepokój. Młodzi ludzie rzadko potrafią precyzyjnie określić objawy i nazwać przeżywane emocje. Depresja uwidacznia się u nich raczej w psychomotoryce (zahamowanie, apatia). Słownie komunikują natomiast poczucie odrzucenia („nikt mnie nie kocha”, „nikomu na mnie nie zależy”) lub niskie poczucie własnej wartości („nie dam rady, jestem do niczego”), a nie smutek. Zazwyczaj też więcej jest w ich przeżyciach poczucia krzywdy niż poczucia winy.

Nietypowy obraz: depresja bez depresji – c. d.

- o Zdaniem specjalistów wczesne zaburzenia depresyjne najczęściej ujawniają się w sposób zakamuflowany.
- o Depresja może więc przybierać **postać masek somatycznych** – zaburzeń łaknienia (w tym anoreksji i bulimii), zaburzeń snu, bólów głowy, brzucha, moczenia nocnego, nadmiernej męczliwości. Może także manifestować się fobiami (np. fobią szkolną) lub zachowaniami niszczyielskimi.
- o Maski depresji pojawiają się też w przypadkach, gdy **otoczenie nie rozumie objawów depresji**, a za ich ujawnienie stosuje kary (bo dziecko ma bez powodu humory). Dolegliwości fizyczne dziecka wywołują zaniepokojenie i współczucie dorosłych, uruchamiają dodatkowe działania opiekuńcze, natomiast dolegliwości psychiczne – już nie.
- o Istnieje również związek między depresją a **zachowaniami agresywnymi**, które u dzieci i nastolatków mogą stanowić specyficzny dla wieku ekwiwalent depresji.

Depresja u młodych ludzi

– czynniki ryzyka

- stresujące wydarzenia życiowe;
- nieprawidłowo kształtująca się osobowość – niska samoocena
- rozwód, separacja lub poważne konflikty pomiędzy rodzicami; styl wychowawczy oparty na kontrolowaniu dziecka;
- ubogie relacje z rówieśnikami;
- obniżanie się osiągnięć szkolnych, trudności w nauce;

- symptomy takie jak: lęk, zaburzenia zachowania, nadużywanie substancji psychoaktywnych (alkoholu, tytoniu, narkotyków), zaburzenia odżywiania;
- wiek – końcowa faza okresu dojrzewania (15–19 lat);
- płeć żeńska;
- depresyjni rodzice;
- występowanie epizodów depresji we wcześniejszych fazach rozwoju.

Czynniki chroniące przed depresją



- o wsparcie ze strony co najmniej jednego z rodziców;
- o dobre relacje z rówieśnikami i wsparcie kolegów;
- o zaangażowanie religijne;
- o wyższa samoocena;
- o posiadanie celów życiowych i planów na przyszłość;
- o posiadanie zainteresowań.

Co możesz zrobić, jeśli wydaje Ci się, że Twoje dziecko ma depresję?

- o Porozmawiaj ze swoim dzieckiem o tym, co dzieje się w domu, w szkole i poza nią. Spróbuj dowiedzieć się, co może je niepokoić.
- o Porozmawiaj z osobami, którym ufasz i które znają Twoje dziecko.
- o Zasięgnij porady u swojego lekarza rodzinnego.
- o Chronь swoje dziecko przed nadmiernym stresem, złym traktowaniem i przemocą.
- o Otaczaj swoje dziecko szczególną troską w trakcie życiowych zmian, np. gdy idzie ono do nowej szkoły lub jest w okresie dojrzewania.

Co możesz zrobić, jeśli wydaje Ci się, że Twoje dziecko ma depresję? – c. d.

- o Dbaj o to, aby Twoje dziecko się wysypiało, jadło regularne posiłki, było aktywne fizycznie i robiło rzeczy, które sprawiają mu przyjemność.
- o Jeśli Twoje dziecko myśli o zrobieniu sobie krzywdy lub już ją sobie zrobiło, natychmiast zgłoś się do odpowiedniego specjalisty.
- o Pamiętaj! **Jeśli wydaje Ci się, że Twoje dziecko ma depresję, porozmawiaj z nim o tym, co je martwi i w razie konieczności skorzystaj ze specjalistycznej pomocy.**

Źródła

- o „Zaburzenia zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży.” Przeciwdziałanie depresji, próbom samobójczym i samobójstwom, dr n. med. Iwona Koszewska
- o who.int/depression/en
- o „Zapobieganie samobójstwom dzieci i młodzieży” Poradnik dla pracowników szkół i placówek oświatowych oraz rodziców, Joanna Szymańska, ORE