**Depresja u dzieci i młodzieży** - przyczyny, objawy. Jak pomóc dziecku z depresją?

Wśród zaburzeń nastroju, jednym z najczęściej diagnozowanych jest depresja. Typowe długotrwałe obniżenie nastroju, utrata zdolności do radości i szereg innych objawów (psychicznych i somatycznych) znacznie częściej niż kiedyś są rozpoznawane u dzieci i nastolatków.

Nadużywanie terminu „depresja” na określenie chwilowego, okresowego przygnębienia jest niestety bardzo częste. Potoczne rozumienie tego słowa pozwala „depresją” nazywać nawet smutek, spowodowany przez błahą sytuację życiową.

Depresja u dzieci jest jednak chorobą, której objawów nie należy ignorować. Depresja atakuje niepostrzeżenie - człowiek staje się zobojętniały, traci zainteresowania, nie czuje radości. Ale schorzenie daje też objawy fizyczne, które mogą być pierwszymi sygnałami ostrzegającymi, że dzieje się coś złego. To zaburzenie nastroju najmocniej dotyka sfery emocjonalnej człowieka, wpływając na jego zdolności społeczne i wywołując dolegliwości somatyczne. Podobnie jak przy innych zaburzeniach afektywnych, trudno ustalić zamkniętą grupę przyczyn, których skutkiem jest depresja u dzieci. Uważa się, że chorobę tę wywołuje zespół czynników biologicznych, psychogennych i środowiskowych. Te pierwsze to przede wszystkim nieprawidłowe działanie neuroprzekaźników w mózgu i zaburzenia gospodarki hormonalnej. Mówi się też o indywidualnej konstrukcji psychicznej człowieka, która czyni osobę bardziej podatną na obniżenie nastroju. Do takich cech należą niska samoocena, słabe poczucie bezpieczeństwa czy depresyjne schematy myślenia. Wśród środowiskowych przyczyn depresji wymienia się trudną sytuację rodzinną, problemy w szkole, nadużycia seksualne czy odrzucenie przez grupę rówieśniczą.

Ważnym czynnikiem jest też jakość więzi między rodzicami a dzieckiem. Brak wrażliwości pomiędzy bliskimi, niedostateczne wsparcie czy nieprawidłowe postawy rodzicielskie mogą sprzyjać zaburzeniu. Wśród czynników psychologicznych, z kolei wymienia się wysoki poziom lęku u dzieci czy niską samoocenę.

Dzieci, które są zbyt krytyczne wobec siebie, mają tendencje do perfekcjonizmu czy niskie umiejętności społeczne, są bardziej narażone na rozwój depresji.  Stres, jakiego doświadczyło dziecko również może prowadzić do depresji. Przyczyny napięcia mogą być różne, m.in. zawody miłosne, zerwane przyjaźnie, problemy w szkole,  kłopoty ze zdrowiem.

Wśród czynników wpływających na wystąpienie  depresji u dzieci i młodzieży wymienia się:

* genetyczną podatność, czyli epizody zaburzeń nastroju w rodzinie,
* zachowania rodziców lub innych dorosłych, które są zdominowane przez żądzę przewagi nad kimś i rywalizacji,
* wczesne doświadczenie straty – może dotyczyć zdrowia, rozstania rodziców, osierocenia,
* problemy w kontaktach z rodzicami, którzy stosują kary, bywają krytyczni, mają autorytarny stosunek rodzicielski,
* uzależnienia rodziców,
* indywidualne cechy osobowości – tłumienie emocji, niska samoocena,

Choć objawy depresji u wszystkich grup wiekowych mogą być podobne, to jednak powinno się mieć na uwadze, że u dzieci i młodzieży zazwyczaj występuje inne niż u dorosłych nasilenie poszczególnych symptomów.

Oznaki depresji u maluchów, dzieci i młodzieży:

* są płaczliwe i kapryśne,
* nie chcą jeść,
* mniej przybierają na wadze,
* mają zaburzenia snu i czuwania
* drażliwość,
* depresyjny nastrój,
* niezdolność do odczuwania przyjemności,
* irytacja,
* [lęk](https://www.medicover.pl/o-zdrowiu/lek-zaburzenia-lekowe-objawy-przyczyny-leczenie%2C158%2Cn%2C192),
* obawa,
* pobudzenie lub opóźnienie reakcji psychomotorycznych,
* zmęczenie,
* [zaburzenia snu](https://www.medicover.pl/o-zdrowiu/zaburzenia-snu-jak-leczyc-bezsennosc-narkolepsje-lunatykowanie-i-chrapanie%2C138%2Cn%2C192),
* [bóle brzucha](https://www.medicover.pl/o-zdrowiu/bol-brzucha-przyczyny-bolu-brzucha%2C6546%2Cn%2C192), głowy – charakterystyczne dla depresji u dzieci,
* utrata apetytu lub nadmierny apetyt,
* zmiana masy ciała,
* zmiany nastroju w ciągu dnia (rano gorsze),
* wycofanie się ze związków rówieśniczych,
* słabe wyniki w nauce,
* odmowa chodzenia do szkoły,
* negatywna ocena siebie, świata, przyszłości,
* poczucie winy (rzadziej u dzieci, częściej u młodzieży i dorosłych),
* myśli samobójcze,
* niemożność koncentracji,
* nieumiejętność podejmowania decyzji,
* skupianie na negatywnych aspektach sytuacji.

Warto również zaznaczyć, iż u dzieci częściej niż u dorosłych pojawia się drażliwość,  rzadziej natomiast występuje nastrój depresyjny. W przypadku młodzieży depresja może mieć również charakter atypowy, gdzie występują takie objawy, jak:

* hipersomnia (nadmierna senność),
* znaczny przyrost masy ciała,
* uczucie ciężkości kończyn,
* pobudzenie.

**Statystyka**

350 mln ludzi na świecie zmaga się z depresją. Według WHO, za kilka lat będzie to najczęściej występująca choroba na świecie. Z nieoficjalnych szacunków wynika, że w Polsce ten problem może mieć nawet 10 proc. społeczeństwa. Większość nie dostaje odpowiedniej pomocy lekarskiej, walczy z chorobą w zaciszu własnego domu. Chorzy dobrze się maskują - o toczącej się chorobie mogą nie wiedzieć nawet najbliżsi. Negatywnie na stan zdrowia psychicznego wpłynęła pandemia - stres i strach związany z obawami o zdrowie i życie swoje i bliskich odcisnął swoje piętno. Z nowych danych wynika, że ok. 42 proc. Polaków zauważa u siebie pogorszenie kondycji psychicznej przez [COVID-19](https://www.medonet.pl/choroby-od-a-do-z/choroby-ukladu-oddechowego-i-alergie%2Ccovid-19---przyczyny--objawy--przebieg--leczenie%2Cartykul%2C61168587.html).Na depresję częściej zapadają kobiety. Zwykle diagnozuje się ją u osób w wieku 20-40 lat, ale bardzo często dotyka również seniorów.

Niestety, coraz bardziej obniża się granica wieku dzieci, u których rozpoznaje się depresję. Jest to nawet 2 proc. dzieci i ok. 8 proc. nastolatków. Z kolei nieco szerzej rozumiane zaburzenia depresyjne dotykają 20 proc. ludzi w okresie dojrzewania. Jest to spowodowane wyzwaniami, jakie pojawiają się przed młodzieżą w tym okresie – związanymi ze szkołą i obowiązkami, a także ze zmianami fizycznymi i psychicznymi, które zachodzą w człowieku w tym przełomowym okresie. U dzieci odsetek zachorowań nie różni się ze względu na płeć, natomiast wśród nastolatków częściej na depresję cierpią dziewczęta.

### Co chroni dzieci i młodzież przed depresją?

Nie jesteśmy bezbronni wobec depresji. Istnieją czynniki, które potrafią nas efektywnie chronić, a są to m.in.:

* czynniki biologiczne, takie jak dobry stan zdrowia, regularne ćwiczenia fizyczne,
* czynniki psychologiczne – wysoki poziom inteligencji, temperament, wysokie poczucie własnej wartości, wysoka ocena własnej skuteczności, optymistyczny styl postrzegania rzeczywistości,
* rodzina i najbliżsi, a dokładnie związki oparte na poczuciu bezpieczeństwa, dobra komunikacja, zadowolenie rodziców z małżeństwa, elastyczna organizacja rodziny, niski poziom stresu w rodzinie, dobre warunki społeczno-ekonomiczne.

Pamiętajmy, aby utrzymywać dobry kontakt z dzieckiem, rozmawiajmy z nim, obserwujmy. Pytajmy jak się czuje, jakie ma problemy, czy możemy mu pomóc.

### RODZICU pamiętaj:

* Rozmawiaj z dzieckiem o problemach, o tym, co dzieje się w domu, w szkole i poza szkołą.
* Staraj się aktywnie słuchać dziecka i szanować jego zdanie.
* Unikaj stresu w rodzinie.
* Staraj się efektywnie komunikować.
* Jeśli coś cię niepokoi w zachowaniu dziecka , rozmawiaj z zaufanymi osobami, które je znają.
* Zwróć szczególną uwagę na dobre samopoczucie twojego dziecka podczas zmian życiowych, takich jak rozpoczęcie nowej szkoły lub okres dojrzewania.
* Chroń dobre samopoczucie twojego dziecka podczas zmian, przed przemocą.
* Zachęcaj dziecko do odpowiedniej ilości snu. Prawidłowego i  regularnego odżywiania się, aktywności fizycznej i robienia rzeczy, które lubi.
* Znajdź czas, aby spędzić go z dzieckiem.
* Jeśli twoje dziecko ma myśli o wyrządzeniu sobie krzywdy lub już to zrobiło. Szukaj natychmiast pomocy u specjalisty.
* Przede wszystkim należy słuchać, obserwować i rozmawiać. W rodzinach, w których rodzice i dzieci wypracowali skuteczny sposób otwartej, pozbawionej oceniania i krytyki komunikacji, ryzyko depresji dziecięcej jest mniejsze.
* A jeśli zdarzy się, że dziecko lub nastolatek doświadcza trudności, których przyczyną może być depresja młodzieńcza, istnieje duże prawdopodobieństwo, że w jakiś sposób zakomunikuje to dorosłym, do których ma zaufanie.
* Jeśli u dziecka wymienione wcześniej objawy są nasilone i utrzymują się przez kilka tygodni, należy wybrać się z nim do specjalisty. Lekarz, psycholog, psychiatra, terapeuta wyspecjalizowany w zaburzeniach psychicznych u dzieci i młodzieży będzie w stanie ocenić sytuację i zaproponować odpowiednią terapię, której wymaga depresja u dzieci.
* Jak postępować w przypadku zdiagnozowania depresji? Przede wszystkim wspierać go w leczeniu. U młodszych dzieci psychoterapia rzadko jest skuteczna bez zaangażowania rodziców. W niektórych przypadkach potrzebna może też być terapia rodzinna.
* W cięższych przypadkach depresji u dzieci – a także tych, którym towarzyszą inne zaburzenia, na przykład choroba dwubiegunowa – konieczna jest także farmakoterapia. Wtedy należy pamiętać, by zalecone przez specjalistę leki stosować regularnie i przez dłuższy czas, nawet po ustąpieniu najcięższych objawów choroby.
* Depresja to choroba, która zbiera coraz większe żniwo wśród młodych ludzi. Skuteczne rozpoznanie i pomoc chorym może być kwestią ich życia lub śmierci.

**Miejsca w pobliżu - których można szukać pomocy**

Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Sanoku – Tel. [13 463 16 71](https://www.google.com/search?q=poradnia+psychologiczno+pedagogiczna+sanok&rlz=1C1CHBD_plPL870PL870&ei=KPJ6YN7KJdKrrgSU4buoDg&oq=poradnia+psychologiczno+pedagogiczna+&gs_lcp=Cgdnd3Mtd2l6EAEYBDIKCAAQxwEQrwEQQzICCAAyAggAMggIABDHARCvATIICAAQxwEQrwEyAggAMgIIADIICAAQxwEQrwEyCAgAEMcBEK8BMggIABDHARCvAToHCAAQRxCwAzoGCAAQFhAeOgIIJlD93AJYxekCYN-AA2gBcAJ4AIAB9gGIAf8KkgEFMC41LjOYAQCgAQGqAQdnd3Mtd2l6yAEIwAEB&sclient=gws-wiz)

Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Brzozowie – Tel. 13 4341053

Poradnia Zdrowia Psychicznego w Sanoku – Tel. 13 46 56 390

*Antydepresyjny Telefon Zaufania Fundacji ITAKA dla osób w kryzysie - 22 484 88 01*

 *dla dzieci [bezpłatny i anonimowy] 116111*

Można również korzystać z pomocy prywatnych gabinetów psychoterapeutycznych.

**Link prezentacja o depresji KO Kielce**

**https://kuratorium.kielce.pl/wp-content/uploads/2017/04/m.-rycerz-fiuk-depresja-.pdf**