

A może to depresja?

Czas dzieciństwa i dorastania kojarzy się nam zazwyczaj z beztroską zabawą i radością, dlatego tak trudno przyjąć rodzicom do siebie i uwierzyć że ich dziecko może cierpieć na depresję. Tymczasem dziecięcy świat jest bardziej skomplikowany. Do poradni zgłaszają się rodzice z różnego rodzaju trudnościami obserwowanymi u swoich pociech. Są to trudności natury wychowawczej, edukacyjnej, emocjonalnej. Wśród tych emocjonalnych nierzadko diagnoza zmierza w kierunku rozpoznania zaburzeń depresyjnych.

Któż z nas nie doświadcza czasami w swoim życiu uczucia smutku, przygnębienia, braku siły do działania? Są one nieodłącznym elementem naszego życia i zmian w nim zachodzących, faz naszego rozwoju tj. dojrzewania, starzenia się, doświadczanych zdarzeń i relacji międzyludzkich. Depresja jest jednak stanem jakościowo innym od złego samopoczucia, czy potocznej chandry.

Sprzecznością jest fakt, że słowo depresja jest nadal bardzo stygmatyzujące, kiedy jednocześnie często można słyszeć że ktoś ma depresję w tym potocznym rozumieniu.

Depresja to poważna choroba więc objawów nie należy bagatelizować. Jest ona stanem długotrwale obniżonego nastroju oraz szeregu innych objawów psychicznych i somatycznych. Jej przebieg może być przewlekły lub może ona przyjmować postać nawracających epizodów o łagodnym, umiarkowanym lub ciężkim nasileniu, oddzielonych okresami dobrego samopoczucia.

Niewidzialna choroba

Depresja może pozostawać długo niezauważana. Jeżeli ktoś ma złamaną nogę to jest to stan który wszyscy widzą i mogą odpowiednio zareagować, aby pomóc osobie borykającej się z ograniczeniami, ale co nie mniej ważne mogą zrozumieć powody pewnych zachowań wynikających ze stanu zdrowia.

Depresja jest nie tylko trudna do zauważenia ale czasem też dodatkowo skrywana. W ekstremalnych przypadkach ci którzy się z nią zmagają uciekają do skrajnych sposobów radzenia sobie z nią, w tym do samookaleczenia i samobójstwa.

Po czym poznać że dziecko ma depresję?

Poniżej przedstawię typowe objawy depresji. Pozwolą one lepiej zrozumieć, co się dzieje z Twoim dzieckiem.

Główne objawy:

- Przygnębienie i obniżone samopoczucie przez większość czasu,
- Utrata zainteresowań i radości z czynności które w wcześniej budziły zainteresowania i sprawiały radość
- Rozdrażnienie i złość.

Inne objawy

- Zmiana rytmu snu (spanie znacznie więcej, trudności z zasypianiem, częste budzenie się)
- Poczucie że jest się nicniewartym
- Zmęczenie, obniżony poziom energii
- Znaczne zmiany masy ciała
- Nieuzasadnione poczucie winy
- Poczucie pustki, niemożność odczuwania emocji
- Zmiany apetytu
- Trudności z podejmowaniem decyzji

- Trudności z koncentracją
- Objawy fizyczne takie jak bóle
- Poczucie niepokoju i podenerwowania
- Znaczne spowolnienie działania
- Poczucie beznadziejności w odniesieniu do przyszłości
- Myśli o śmierci
- Myśli o zrobieniu sobie krzywdy,

Jeżeli którykolwiek z wyżej wymienionych objawów utrzymuje się dłużej niż 2-3 tygodnie i dezorganizuje życie dziecka, należy niezwłocznie zgłosić się do specjalisty. Może to być psycholog w poradni, który w razie potrzeby pokieruje na konsultację do lekarza psychiatry.

Jeśli wydaje ci się że Twoje dziecko może sobie zrobić krzywdę albo istnieje niebezpieczeństwo, że może próbować popełnić samobójstwo działaj natychmiast poszukaj pomocy psychiatry.

Wśród dzieci i młodzieży depresja może występować w formie tzw. maskowanej. Pod postacią dolegliwości somatycznych np.: bóli brzucha, nudności, wymiotów, biegunek, bóli głowy, kołatania serca, duszność, zasłabnięć lub omdleń, moczenia nocnego itp. Badania na które kierowane jest dziecko nie potwierdzają w takim przypadku żadnych problemów zdrowotnych. Dolegliwości powiązane są ze stanem emocjonalnym.

Aktualne badania wskazują na to, że co najmniej jedna trzecia nastolatków ma szeroko rozumiane zaburzenia depresyjne. "rodzice nie rozumieją, że paraliż woli dotyczący ich dzieci nie jest objawem lenistwa". Ponadto często przypisuje im się złą wolę, a nie widzi się ich bezradności.

Dlaczego dziecko, lub nastolatek choruje na depresję?

Jak w przypadku wielu innych fizycznych i psychicznych problemów u podłoża depresji leży kilka różnych powodów. Można je podzielić na trzy rodzaje czynniki:

- **biologiczne** (genetyka, nieprawidłowości w funkcjonowaniu mózgu lub układu hormonalnego, zmiany struktury mózgu, tzw. nadwrażliwością, związanej zwykle także z wrodzonymi cechami układu nerwowego,
- **psychologiczne i społeczne**, związane z funkcjonowaniem rodziny, np. traumami związanymi np. z utratą kogoś bliskiego, przemocą, rozwodem rodziców, częstymi konfliktami w rodzinie, wychowywanie się w rodzinie gdzie nie mówi się o uczuciach, niska obecność rodziców w wychowaniu dziecka - częsta nieobecność w związku z pracą. brak poczucia bezpieczeństwa, przemocą rówieśniczą, przeprowadzką, zmianą szkoły, koniec relacji miłosnej, poczucie bycia innym, niezdanie egzaminu lub zdanie go poniżej oczekiwań, niska samoocena.
- Objawy depresyjne mogą także współwystępować z niektórymi chorobami natury somatycznej np. nowotworami mózgu, padaczką, infekcjami wirusowymi, zaburzeniami hormonalnymi itp. Mogą być także efektami ubocznymi przy stosowaniu różnych leków lub substancji psychoaktywnych np. alkoholu, narkotyków.
- W przypadku nastolatków wyzwalacze depresji związane są głównie z relacjami z innymi ludźmi

Wpływ poszczególnych wydarzeń życiowych się sumuje. Jeżeli dodatkowo negatywne wydarzenia mają miejsce w krótkich od siebie odstępach czasu to poradzenie sobie z nimi staje się niewykonalne.

Szczególnie podatny na występowanie zaburzeń depresyjnych jest nastolatek.

Wiek dorastania to czas intensywnego rozwoju mózgu naszego dziecka. Neurodydaktyka wskazuje na wyjątkową wrażliwość na wpływ zewnętrznych wydarzeń i sytuacji w tym czasie. Dorastający, młodzi ludzie są bardzo czuli na społeczne sygnały - sytuacje związane z rówieśnikami i przyjaciółmi. Podobnie poczucie, że jest się nękanym i odrzucanym przez rówieśników ma wybitnie negatywny wpływ na nich. Młodzi ludzie muszą stawiać czoło sprzecznym, skomplikowanym i trudnym do pogodzenia wymaganiom, przechodząc jednocześnie przez burzę hormonalną i towarzyszącą chwiejność emocjonalną. Gdy pojawi się depresja realizacja wymagań stawianych przez „życie” jest jeszcze trudniejsza. Depresja w znaczącym stopniu potrafi zaburzyć umiejętność realizacji codziennych zadań i powinności dziecka.

Jak można pomóc ?

W przypadku depresji zawsze niezbędna jest pomoc psychologiczna, która może mieć różne formy. Czasami niezbędna jest farmakoterapia. Niezbędne jest ściśle trzymanie się wskazań lekarza. Początkowe przyjmowanie leku przeciwdepresyjnego, zwykle wiąże się z czasowym pogorszeniem samopoczucia pacjenta i potrzeba kilku tygodni aby uzyskać oczekiwany efekt leczący. Tylko lekarz może zdecydować o przerwaniu przyjmowania leku lub zmianie dawki.

Terapia indywidualna ma na celu uczyć konstruktywnych sposobów myślenia oraz radzenia sobie z trudnymi emocjami.

Psychoterapię grupową szczególnie poleca się w celu rozwijania umiejętności komunikacyjnych z rówieśnikami i tworzenia relacji.

Aby skutecznie pomóc młodemu człowiekowi dotkniętemu szeroko rozumianymi zaburzeniami depresyjnymi potrzeba zaangażowania rodziny gdyż nie da się rozwiązywać problemów emocjonalnych dziecka w oderwaniu od systemu rodzinnego którego jest ono „elementem”.

Masz wpływ na to co się dzieje w domu. Twoje dziecko potrzebuje Twojego wsparcia.

- Postaraj się wzmacniać dobrą komunikację i unikać konfliktów w domu.
- Dobrze jest spędzać więcej czasu z dzieckiem na rozmowach, ale nie naciskać.. Możesz powiedzieć: mam wrażenie że ostatnio jesteś smutny, martwię się o Ciebie. Możesz zapytać: „Czy mogę Ci w czymś pomóc?”
- Powstrzymaj się od dobrych rad, pouczania czy szukania natychmiastowych rozwiązań.
- Potwierdź emocje dziecka :rozumiem że możesz czuć smutek, złość.
- Unikaj komunikatów negatywnie oceniających stan dziecka np. „z Toba są jak zwykle same kłopoty, „Ty mnie wykończysz.”
- Nie porównuj swojego dziecka z innymi.
- Ucz dziecko zarządzać czasem i powracać do kiedyś lubianych zajęć lub podejmowania nowych jednak nie na siłę. Ważne jest planowanie dnia tak by dodatkowe aktywności wprowadzać etapami a czynności trudne przeplatać łatwiejszymi i przyjemniejszymi.
- Bądź cierpliwy i wyrozumiały w stosunku do zachowań dziecka.
- Stawiaj mu adekwatne do jego możliwości zadania do wykonania. Jest wtedy większa szansa, że je zrealizuje i będzie mógł przekonać się o swojej kompetencji. Zbyt wygórowane oczekiwania skazują często na porażkę i poczucie niekompetencji, co pogarsza nastrój.
- Postaw na czas spędzony razem spacer, rower wspólne gry zawsze wyzwalają pozytywne emocje i poprawiają relację.

- Wzmacniaj pozytywnie swoje dziecko. Dostrzegaj przejawy aktywności, starań, najmniejsze postępy, czy choćby próby.
- Ważne abyś swoją postawą i zachowaniami rozwijał w dziecku przekonanie , że może liczyć na ciebie i twoją pomoc.
- Zadbaj o swoje samopoczucie i szukaj aktywności, które pomogą Ci się wyciszyć, zrelaksować. Twój nastrój udziela się twojemu dziecku.
- Przygotuj dziecko do wizyty u specjalisty. Zwłaszcza nastolatki mogą bać się etykiety psychologa czy świra. Wyjaśnij że smutek jest jak kaszel czy gorączka przy przeziębieniu. Z przeziębieniem idzie się do lekarza żeby się wyleczyć. Podobnie ze smutkiem idzie się do specjalisty gdyż można wtedy realnie pomóc.

Piśmiennictwo:

- Depresja u nastolatka Monika Parkinson, Shirley Reynolds
- Autoterapia Magdalena Stanek

Agnieszka Kopańska – psycholog
Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej w Łobzie