

Dzieci a depresja

Zespół Poradni Psychologiczno-Pedagogicznych
Powiatu Żarskiego


I.Kopczyńska, E.Lange, A.Rutkowska, A.Sadowy-Waszak

Depresja to....

....długotrwały (powyżej 2 tyg.), szkodliwy i poważny stan charakteryzujący się nadmiernym obniżeniem nastroju oraz innymi objawami psychicznymi i fizycznymi.

Objawy depresji

- Smutek
- Ograniczenie lub rezygnacja z zainteresowań i aktywności
- Zmiany w zakresie aktywności psychoruchowej – spowolnienie lub pobudzenie
 - Poczucie braku nadziei: „Nie widzę sensu życia”, „Buro się czuję”
 - Drażliwość
 - Poczucie braku sensu życia
 - Niskie poczucie własnej wartości
 - Nadmierne poczucie winy

- 
- Poczucie bezradności
 - Nawracające myśli o śmierci lub samobójstwie
 - Spadek energii
 - Nadmierna męczliwość
 - Zaburzenia koncentracji uwagi
 - Wzrost lub spadek apetytu
 - Zmiana wzorca snu – trudności w zasypianiu lub wczesne wybudzanie się ze snu

Kogo dotyczy depresja?

Zarówno dzieci spokojne, wycofane, jak i drażliwe, nerwowe, impulsywne mogą cierpieć z powodu depresji.

U jednych i drugich mogą wystąpić zaburzenia, których następstwem są liczne negatywne skutki:

- pogorszenie przystosowania społecznego,
 - trudności w nauce szkolnej,
- niekiedy zwiększone ryzyko samobójstwa,
- zwiększone ryzyko depresji w przyszłości.

Zachowania typowe dla depresji...

- Trudności w funkcjonowaniu szkolnym np. częstsze spóźnienia, zwiększona absencja, opuszczanie zwłaszcza pierwszych lekcji, unikanie lekcji, na których są sprawdziany, wycofywanie się z aktywnego udziału w lekcjach, częsty brak przygotowania do lekcji.
- Trudności w usiedzeniu bez ruchu, niepokój ruchowy, manipulacyjny np. skubanie skórek od paznokci, fragmentów garderoby, kręcenie włosami.

- Wzmożona płaczliwość
- Nagłe wybuchy złości, częste uskarżanie się i pretensje
- Widoczne napięcie, niepokój, lęk
- Odmowa współpracy, zachowania aspołeczne
- Sięganie po alkohol i narkotyki
- Skargi na bóle różnych części ciała np. głowy, ramion, brzucha pomimo braku przyczyny somatycznej
- Poczucie bezradności, braku nadziei czy poczucie winy

Jeżeli dziecko...

- wypowiada myśli na temat braku sensu życia,
- ujawnia zainteresowanie śmiercią i umieraniem,
- prowadzi rozważania o śmierci,
- twierdzi, że chciałoby zasnąć i więcej się nie obudzić lub zginąć w wypadku samochodowym,
- poszukuje informacji dotyczących działań toksycznych leków, trucizn,
- ujawnia nawet nikłe zamiary popełnienia samobójstwa....

**... to istnieje poważne ryzyko podjęcia przez
nie próby samobójczej!**

Rola Domu

Ważnym czynnikiem zapobiegającym zaburzeniom emocjonalnym i stanom depresyjnym jest bezpieczne, stabilne otoczenie, w którym dziecko spędza pierwsze lata życia.


Dla prawidłowego rozwoju dziecka oraz jego poczucia bezpieczeństwa i pewności siebie konieczna jest spokojna atmosfera w domu.

Leczenie

- Leczenie kompleksowe, nakierowane na objawy choroby, jak i związane z wiekiem potrzeby rozwojowe
- W przypadkach mniej nasilonych stosuje się psychoterapię: indywidualną, grupową lub rodzinną
- W nasilonych objawach należy zastosować leczenie farmakologiczne

Podsumowanie

- Depresja to choroba uleczalna
- Drażliwość i trudne zachowania mogą świadczyć o depresji dziecięcej
- Najczęściej chorują nastolatki, rzadziej dzieci młodsze
- Z depresją związane jest ryzyko samobójstwa
- Główna metoda leczenia to psychoterapia, dodatkowa to farmakoterapia
- Leczeniem zajmują się psychiatrzy dziecięcy, psychoterapeuci, psychologowie
- Pomoc dziecku zaczyna się od zrozumienia jego choroby



Nie da się rozpoznać depresji, jeżeli
nie porozmawiamy z dzieckiem o
jego samopoczuciu, nastroju,
problemach.

Musimy się nauczyć słuchać
dzieci, rozmawiać i po prostu
patrzeć

Dzieci oczekują od nas:

- wychowywania bez przemocy
- uwagi od rodziców, otoczenia
- wspierania ich rozwoju, rozwijania potencjału
- zgody na popełnianie błędów
 - stawiania granic