

DEPRESJA U DZIECI I MŁODZIEŻY

Każdy z nas miewa gorsze dni – czujemy się przygnębieni, smutni czy też rozgoryczeni. Jeśli tak stan zdarza się sporadycznie to nie ma powodów do zmartwień. Jeśli jednak taki stan towarzyszy nam codziennie, powinniśmy zasięgnąć porady u specjalisty.

Depresja – do tej pory uważano, że zmagają się z nią tylko osoby dorosłe. Nic bardziej mylnego. Coraz częściej występuje ona wśród młodzieży, a także u najmłodszych.

Przyczyn depresji może być wiele. Do najczęstszych należą:

- Czynniki genetyczne - genetyczną podatność, czyli epizody zaburzeń nastroju w rodzinie,
- Czynniki rodzinne- zachowania rodziców lub innych dorosłych, które są zdominowane przez żądzę supremacji (przewagi nad kimś) i rywalizacji
- Czynniki osobowe- indywidualne cechy osobowości – tłumienie emocji, niska samoocena,
- Czynniki psychologiczne - wysoki poziom lęku u dzieci lub niska samoocena,
- Stres - np. zawody miłosne, zerwane przyjaźnie, problemy w szkole lub kłopoty ze zdrowiem,
- Konflikty w rodzinie,
- Śmierć bliskiej osoby- wczesne doświadczenie straty – może dotyczyć zdrowia, rozstania rodziców, osierocenia,
- Przemoc,
- Zanedbania lub uzależnienia rodziców,
- Jakość więzi między rodzicami a dzieckiem- problemy w kontaktach z rodzicami, którzy stosują kary, bywają krytyczni, mają autorytarny stosunek rodzicielski
- Szkołę z obsesją na punkcie sukcesów w nauce, z obciążeniami dodatkowymi zajęciami oraz lękiem przed porażką, przed wyobcowaniem.

Objawy depresji u dzieci i młodzieży:

- drażliwość,
- depresyjny nastrój,
- niezdolność do odczuwania przyjemności,

- irytacja,
- lęk,
- obawa,
- pobudzenie lub opóźnienie reakcji psychomotorycznych,
- zmęczenie,
- zaburzenia snu,
- bóle brzucha, 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

Leczenie depresji u dzieci i młodzieży:

- Specjalista przeprowadza wywiad z pacjentem i rodziną (w zależności od stanu pacjenta leczenie obejmuje psychoterapię lub psychoterapię i farmakoterapię),
- Psychoedukacja – przekazanie pacjentowi i jego rodzinie wszystkich, niezbędnych informacji na temat depresji,
- Prowadzenie psychoterapii indywidualnej, grupowej lub rodzinnej. Z czego ta ostatnia jest bardzo istotna w przypadku leczenia depresji u dzieci i młodzieży,
- Stosowanie terapii poznawczo-behawioralnej CBT.

**GDY ZAUWAŻYSZ NIEPOKOJĄCE OBJAWY U SWOJEGO DZIECKA –
NIE CZEKAJ, ZGŁOŚ SIĘ DO SPECJALISTY.**