

Depresja u dzieci

Specjaliści ostrzegają, że zaburzenia depresyjne dotyczą dzieci w coraz młodszych wiekach. Statystyki są alarmujące. Podają, iż głęboka depresja występuje u 1% przedszkolaków, około 2% dzieci w wieku szkolnym i blisko 8% młodzieży. Prawie 40% dzieci w szkole podstawowej nie ma poczucia sensu życia, a blisko 30% ma myśli samobójcze.

Objawy depresji

Literatura psychologiczna opisująca depresję dziecięcą przedstawia różne jej aspekty. Często objawia się ona w negatywnym postrzeganiu siebie. Innym symptomem mogą być częste choroby i różne dolegliwości somatyczne. Depresja może przejawiać się izolacją od rówieśników, obniżonym nastrojem, apatią, uczuciem rozdrażnienia, spowolnieniem ruchowym.

Dziecko nie potrafi wyrazić własnych uczuć lub opisać przeżywanych przez siebie problemów. Bywa nerwowe, drażliwe. Miewa trudności w nauce. Nie powie, że jest przygnębione, zaniepokojone, bo takie pojęcia są mu obce. Skarży się natomiast na złe samopoczucie, jest apatyczne, unika kontaktów z otoczeniem. Ma dolegliwości vegetatywne – kołatanie serca, wzmożoną potliwość ciała, bóle głowy, brzucha, biegunki na przemian z zaparciami. Przejawia ono niechęć do jedzenia, do aktywności ruchowej, ma zaburzenia snu.

U dzieci w wieku przedszkolnym cierpiących na depresję może pojawić się opóźnienie lub cofnięcie w rozwoju, przykładowo - dziecko nie potrafi wykonać czynności, które już wcześniej opanowało. Charakterystyczny jest też wygląd dziecka: smutny wyraz twarzy, niepokój.

Pamiętajmy jednak, że podobne objawy mogą towarzyszyć poważnym chorobom somatycznym, dlatego najpierw należy je wykluczyć. Jeśli lekarz pediatra nie stwierdzi żadnych internistycznych przyczyn złego samopoczucia, trzeba udać się z dzieckiem do psychiatry.

Depresja nieleczona trwa długo – miesiące, a nawet lata. Rzadko ustępuje sama. U nastolatków może prowadzić do zachowań ryzykownych (sięgania po alkohol, narkotyki), a nawet do prób samobójczych.

Gdzie szukać przyczyny?

Powody są dość skomplikowane. Wystąpienie depresji u dziecka zależy od jego indywidualnych cech biologicznych i psychologicznych, od środowiska – wzajemnych relacji rodzinnych, z rówieśnikami, w szkole, itd. Opisując depresję u dzieci, specjaliści wymieniają tzw. depresje endogenne, czyli takie, które nie wynikają z konkretnych życiowych zdarzeń. Mali pacjenci cierpią na tę chorobę w skutek biochemicznych zaburzeń funkcjonowania. Dziecko z depresją endogenną może być otoczone miłością, żyć w bezpiecznym domu, nie ma kłopotów w szkole, a mimo tego czuje się źle.

Inną przyczyną depresji u dzieci są uwarunkowania socjalne i społeczne w otaczającej rzeczywistości. I nie chodzi bynajmniej o to, że dziecko zamartwia się sytuacją materialną rodziny, bezrobociem czy niepewnością jutra. Bardziej wskazać można na atmosferę w domu

i panujące relacje rodzinne. Kiedy rodzice są zdenerwowani, pełni negatywnych emocji, to sprawia, że dziecko traci poczucie oparcia, bezpieczeństwa i pewności.

Dla wielu dzieci stresująca jest również szkoła. Nie mówimy oczywiście o klasówkach czy bardzo wymagającym nauczycielu, bo takie lęki istnieją tak długo, jak szkolnictwo. Bardziej należałoby zwrócić uwagę na wszechobecną rywalizację, czyli jak to obecnie się określa - „wyścig szczurów”. Dziecko ma od najmłodszych lat rywalizować i wygrywać z konkurencją. Jeśli jest mniej zdolne, nie daje rady sprostać postawionym poprzeczkom, budzi się w nim lęk, frustracja, niechęć. Obwinia się za sprawiony rodzicom zawód, a to prowadzi do zaburzeń depresyjnych.

Potwierdzenie i leczenie

Potwierdzeniem diagnozy, iż dziecko cierpi na depresję są testy psychologiczne, opracowane odrębnie dla poszczególnych grup wiekowych. Umożliwiają one ocenę problemu i ustalenie odpowiedniego leczenia. Model leczenia depresji u dzieci i młodzieży powinien być modelem całościowym, uwzględniającym szeroko rozwój dziecka i cykl życia rodziny. Obok psychoterapii indywidualnej i terapii rodzinnej, może być w nim również miejsce na leki.

Zadaniem rodziców i dorosłych jest pomóc młodemu człowiekowi odnaleźć szczęście i poczuć zadowolenie z siebie. Pokazać, że warto żyć i dążyć do celu. Jeśli to konieczne – przy współudziale specjalisty.