



Depresja wśród dzieci i młodzieży

Co warto wiedzieć? Jak pomóc?

„Coraz więcej dzieci doświadcza kryzysów psychicznych”

Psychiatrzy są zaniepokojeni pogarszającym się stanem zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży. Martwi ich zwłaszcza rosnąca liczba przypadków autoagresji.





DEPRESJA

Depresja to choroba charakteryzująca się uporczywie utrzymującym się **uczuciem smutku**, utratą zainteresowania czynnościami, które na ogół sprawiają chorej osobie przyjemność. Często towarzyszy jej **niezdolność do wykonywania codziennych czynności** i stan ten utrzymuje się co najmniej przez okres dwóch tygodni. Ponadto u osób cierpiących na depresję występują następujące objawy: **brak energii, zmiana apetytu, dłuższy lub krótszy sen, stany lękowe, trudności z koncentracją, niezdecydowanie, niepokój, poczucie bycia bezwartościowym, poczucie winy i beznadziei, myśli o samookaleczeniu lub samobójcze.** (WHO)

Depresja młodzieńcza – obraz kliniczny

- Obniżenie /zmiennność nastroju
- Podwyższony poziom lęku (lęk przed przyszłością)
- Zaburzenia w sferze poznawczej (pogorszenie uwagi, koncentracji, pamięci)
- Uczucie nudy i anhedonia (utrata odczuwania przyjemności)
- Zaburzenia aktywności
- Zaburzenia snu
- Zachowania ryzykowne (np. używanie substancji psychoaktywnych)
- Zachowania i myśli samobójcze
- Dolegliwości somatyczne (ból brzucha, głowy, szybka męczliwość)





Rodzaje depresji u nastolatków

- **Postać buntownicza** – przejawy wybuchów złości, kłótniowość, sprzeciwianie się ustalonym wcześniej zasadom w szkole/domu
- **Postać rezygnacyjna** – poczucie braku sensu życia, brak zainteresowań, próby samobójcze
- **Postać apatyczno – abuliczna** – zaniedbanie wyglądu zewnętrznego, unikanie kontaktów z rówieśnikami, izolacja
- **Postać labilna** – zmienność emocjonalna, występuje bunt kończący się poczuciem żalu i winy

JAK ODRÓŻNIĆ ZWYKŁY SMUTEK OD DEPRESJI?

Smutek

- ✓ EMOCJA WYWOŁANA JAKIMŚ WYDARZENIEM/WYDARZENIAMI
- ✓ KRÓTKOTRWAŁY – OD KILKU MINUT DO KILKUNASTU GODZIN
- ✓ PROPORCJONALNY DO PRZYCZYNY, KTÓRA GO WYWOŁAŁA
- ✓ NIE WPŁYWA ZNACZĄCO NA CODZIENNE FUNKCJONOWANIE

Depresja

- ✓ ZABURZENIE ZDROWIA
- ✓ DŁUGOTRWAŁY STAN OBNIŻENIA NASTROJU
- ✓ WSPÓLISTNIEJĄCE OBJAWY
- ✓ REAKCJE EMOCJONALNE NIE PROPORCJONALNE DO PRZYCZYNY JE WYWOŁUJĄCYCH
- ✓ UNIEMOŻLIWIA CODZIENNE FUNKCJONOWANIE

PRZYCZYNY DEPRESJI

- ✓ SYTUACJE I WYDARZENIA ŻYCIOWE:
 - ZABURZONE RELACJE Z RODZICAMI
 - TRAUMY
 - TRUDNE DOŚWIADCZENIA
 - ŚMIERĆ BLISKIEJ OSOBY
 - UTRATA PRACY, ROZWÓD ITP.
- ✓ OBECNOŚĆ PRZEWLEKŁEJ CHOROBY, NIEPEŁNOSPRAWNOŚĆ → OSOBY CIERPIĄCE NA ZABURZENIA ZE SPEKTRUM AUTYZMU (NP. ZESPÓŁ ASPERGERA) CZĘSTO CHORUJĄ NA DEPRESJĘ
- ✓ UWARUNKOWANIA GENETYCZNE → OSOBA, KTÓRA MA RODZICA, KTÓRY MIAŁ EPIZOD DEPRESYJNY JEST 2 DO 4 RAZY BARDZIEJ NARAŻONA NA DEPRESJĘ W SWOIM ŻYCIU
- ✓ UZALEŻNIENIA OD SUBSTANCJI STOSOWANYCH W CELU ZMNIEJSZENIA LĘKU – ALKOHOL, LEKI, NARKOTYKI
- ✓ - ZABURZENIA FUNKCJONOWANIA MÓZGU – NA POZIOMIE NEURONALNYM LUB HORMONALNYM

Leczenie depresji

- **Farmakoterapia**
- **Psychoterapia**
- **Terapia rodzinna**





Depresja - statystyki

- zaburzenia depresyjne są diagnozowane u 19–32% młodzieży w wieku 13–17 lat
- szacuje się, że ryzyko wystąpienia jest znacznie częstsze u dziewcząt – chorują 2 razy częściej niż chłopcy
- ok. 1,5 mln Polaków choruje na depresję
- ok. 350 mln ludzi na świecie choruje na depresję



U około 40-70% dzieci i nastolatków z depresją występuje ponadto co najmniej jeszcze jedno zaburzenie psychiczne, najczęściej:

- zaburzenia zachowania,
- zaburzenia lękowe,
- dystymia,
- nadużywanie substancji psychoaktywnych,
- ADHD.



Jak rozmawiać z chorymi na depresję?

Co mówić?

Nie jesteś sam/a

Jesteś dla mnie ważny/a

Przytulić cię?

Jesteśmy tu, aby Cię wspierać

Nie rozumiem do końca co czujesz, ale wspieram Cię

Nie opuszczę Cię

Razem damy radę pokonać trudności

Przykro mi, że przez to przechodzisz

To nie jest Twoja wina

Czego nie mówić?

Czym niby się smucisz?

Nikt nie mówił, że będzie łatwo

Przestań się zamartwiać

Weź się w garść

To wszystko Twoja wina

Uwierz mi, wiem co czujesz, miałem depresję cały tydzień

Twoje nastroje sprawiają, że wszyscy czują się źle

Idź, spotkaj się z ludźmi

Weź coś na poprawę nastroju



PAMIĘTAJ!

Depresja jest chorobą, którą da się wyleczyć i trzeba leczyć.

Prośenie o pomoc jest oznaką siły, a nie słabości.

Twoje zdrowie i życie jest zawsze najważniejsze.

NIE JESTEŚ SAM!



Gdzie szukać pomocy?

Telefon Zaufania Dla Dzieci i Młodzieży - **116 111**

Antydepresyjny Telefon Zaufania – **22 484 88 01**

Telefon dla Rodziców i Nauczycieli w sprawie Bezpieczeństwa Dzieci – **800 100 100**

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka – **800 12 12 12**



Bibliografia

- Bomba, J., 2012. Depresja młodzieńcza. W: Psychiatria Dzieci i Młodzieży, red. Namysłowska, I. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa.
- Obuchowska, I., 2012. Psychologia kliniczna dzieci i młodzieży – wybrane zagadnienia. W: Psychologia kliniczna, red. Sęk, H. Warszawa.
- Seligman, M. E. P., Walker, E. F., Rosenhan D. L. (2003). *Psychopatologia*. Poznań: Zysk i S-ka Wydawnictwo.