

Depresja u dzieci



Jednym z największych problemów ludzkości XXI wieku, który może dotknąć każdego bez względu na płeć, wiek czy warunki środowiskowe jest depresja, która może pojawić się już w okresie dzieciństwa.

Może się nam niekiedy wydawać, że małe dziecko nie ma powodu do zachorowania na depresję. Jego problemy są drobnostkami w porównaniu z dorosłymi, ma wszystko, czego potrzebuje lub pragnie, ma wokół siebie kochających rodziców i otoczenie, nie musi przejmować się rachunkami, kredytami czy pracą zarobkową. Jednak jest to obraz, jaki widzimy MY – dorośli, rodzice, opiekunowie. Świat dziecka bywa niekiedy bardziej złożony niż nam się wydaje, a nawet jedna zadra na tej całościowej konstrukcji może stać się zalążkiem poważnego problemu. Depresja często bazuje nie na tym co mamy, a czego nam brak. Nie należy zatem porównywać dziecka do naszych realiów i do tego co my przeżywamy. Musimy wczuć się w jego położenie i przeanalizować dokładnie, co może być powodem depresji.

U osób nieletnich rzadko występują typowe objawy stanów depresyjnych, jakie zauważamy u osób dorosłych. Depresja u dzieci manifestuje się zazwyczaj najróżniejszymi niespecyficznymi symptomami np.: lękami, problemami w szkole, objawami psychosomatycznymi (ból brzucha, głowy, duszności), zachowaniami odbiegającymi od normy, niechęcią do zabawy, brakiem komunikowania własnych życzeń czy też nagłego „nieuzasadnionego” przechodzenia od długiego płaczu do całkowitego spokoju.

Według źródeł materiałów Fundacji ITAKA najbardziej charakterystycznymi objawami depresji u dzieci są:

1. smutek, przygnębienie, niemożność odczuwania radości („nic nie cieszy”)
2. zmniejszenie zainteresowań (np. niechęć zajmowania się swoim hobby)
3. zmniejszenie aktywności, apatia, spowolnienie, niechęć do działania
4. problemy ze snem (bezsenna lub nadmierna senność)
5. zmniejszenie apetytu, spadek wagi ciała, suchość w ustach
6. uczucie ciągłego zmęczenia, brak energii
7. lęk, uczucie wewnętrznego napięcia, „niepokój w środku”
8. trudności w koncentracji i zapamiętywaniu, wrażenie niesprawności intelektualnej
9. poczucie beznadziejności, niska samoocena
10. dolegliwości bólowe (ból głowy, brzucha, ból w klatce piersiowej, nerwobóle)

Depresja kojarzy nam się zazwyczaj z zupełnym poddaniem się, czasem jednak dzieci potrafią tak zachowywać się (zwłaszcza przy rówieśnikach), że nikt, by ich o to nie podejrzewał. Dzieci zapadają na depresję po utracie rodziców, rodzeństwa, ukochanego zwierzęcia, ale także po rozstaniu z chłopakiem, przyjaciółką czy zmianie miejsca zamieszkania. Z pewnością (zwłaszcza u dzieci młodszych) ogromny wpływ na rozwinięcie się depresji ma sytuacja rodzinna. Częściej zapadają na depresję dzieci, których potrzeby emocjonalne nie są zaspokojone. Również łatwiej o depresję u dziecka, którego rodzice są stale przemęczeni, ciągle narzekają, wskutek czego może ono obwiniać się o różne problemy w rodzinie.

Depresja ma to do siebie, że nie znika za sprawą czarodziejskiej różdżki. Mało tego. Ma tendencje rozwojowe. Jeśli pojawiła się we wczesnym dzieciństwie, istnieje spore ryzyko, że przybierze inną formę w okresie dojrzewania lub dorosłym życiu, a zmiany biologiczno-hormonalne będą dla niej dodatkowym paliwem napędowym. Jednym słowem, nieleczona depresja przynosi ze sobą bagaż, który dziecko będzie musiało dźwigać całe życie.

Jak zatem działać, by nasze dziecko było wolne od depresji?

Mimo szczyrych chęci nie wystarczy powiedzieć będzie dobrze, kupić nową zabawkę czy pójść do wesołego miasteczka. Depresja to nie smutek. Oto kilka pomocnych wskazówek, które ułatwią nam pomoc dziecku i pozwolą na podjęcie skutecznych działań:

- Pomoc lekarska – koniecznie umów się do specjalisty. Psycholog lub psychiatra dziecięcy nie tylko określi poziom zaawansowania depresji, jej formę i metody leczenia, ale wskaże Ci, jak najlepiej postępować z pociechą. Być może zaproponuje terapię rodzinną, podczas której jeszcze lepiej dopasuje schemat walki z chorobą.
- Nie obwiniaj się – przede wszystkim zapamiętaj: *To, że Twoje dziecko ma depresję, nie oznacza, że zawiodłeś jako rodzic czy opiekun!* Jak podkreśliliśmy wcześniej, depresja wykorzystuje najdelikatniejszą strukturę naszej psychiki i emocjonalności. Dzieci są szczególnie kruche emocjonalnie i dopiero nabierają odporności psychicznej. Abyś mógł

pomóc dziecku walczyć z depresją, musisz mieć na uwadze, że to złożony schemat chorobowy i skupić się na tym, a nie na obwinianiu samego siebie.

- “Wszystko z Tobą w porządku” – niejednokrotnie dzieci mające depresję widzą swoją odmienność, stan i przez to czują się jeszcze gorzej, co tylko zapętała niebezpieczną spiralę. Mogą sądzić, że coś jest z nimi nie tak, skoro nie potrafią walczyć ze swoimi emocjami i zachowywać się jak inne dzieci. Twoją rolą jako opiekuna/rodzica jest uzmysłowienie dziecku i nastolatkowi, że nie jest temu winne. Podkreśl, by nie porównywał się z innymi i wyjaśnij, że być może ktoś z jego otoczenia teraz nie ma depresji, ale jaka jest pewność, że nie zaatakuje go ona za kilka lat?
- Rozmawiaj – staraj się rozmawiać z pociechą, nie pozwalając przez to na jej wycofanie i wyobcowanie się. Nawet jeśli dziecko nie chce poruszać pewnych tematów, nie dawaj za wygraną. Oczywiście nie chodzi o to, by przytłoczyć dziecko ciągłymi konwersacjami i wymuszaniem, by powiedziało co mu leży na sercu. Musisz być niezwykle delikatny. Jednego dnia dziecko może być całkowicie zamknięte na relacje z Tobą, ale nie oznacza to, że ten stan utrzyma się cały czas. Wyszukuj jego “lepszych” chwil i wykorzystaj to, nawet na luźną rozmowę. Takie zainteresowanie ze strony rodzica, mimo że może niekiedy irytować malucha, po przeanalizowaniu zrozumie, że ma obok pomocną dłoń i w najgorszych momentach, będzie szukać u Ciebie pomocy.
- Bądź wyrozumiały – ponieważ depresja wiąże się czasem z irracjonalnym, sprzecznym i wybuchowym zachowaniem u najmłodszych, koniecznie musisz trzymać nerwy i irytację na wodzy. Pamiętaj, że Twoje dziecko nie do końca jest sobą, a jego zachowanie nie odzwierciedla jego prawdziwej tożsamości. Kazania czy zwracanie uwagi nie tylko nie pomogą, ale zamkną Wam drogę do wspólnej konwersacji.

To nie wstyd! – nie wstydź się, że Twoja pociecha zmagają się z depresją i ucz ją także takiego podejścia. To choroba jak każda inna, a w miarę uświadamiania społeczeństwa, coraz więcej osób rozumie jej mechanizm funkcjonowania. Wstyd natomiast jest antylekiem depresyjnym i powoduje bierność w szukaniu pomocy oraz chęć ukrywania problemu.

Opracowała
Beata Byczyńska- Gruca