

## **Depresja – na co zwrócić szczególną uwagę i co zrobić w przypadku zauważenia niepokojących objawów u swojego dziecka?**

Depresja jest jednym z najpoważniejszych problemów zdrowotnych współczesnego świata. Odbiera zdolność przeżywania szczęścia, dramatycznie zaburza postrzeganie rzeczywistości zakłócając sens i celowość życia. Coraz częściej dotyka również dzieci czy nastolatków, szczególnie dzisiaj – w okresie pandemii, która wywołuje ciągłe poczucie zagrożenia.

Depresji nie można lekceważyć, nie można jej również przeczekać. Depresja nie zdarza się tylko dorosłym. Zaburzenia związane z nastrojem dotyczą nie tylko samych pacjentów, ale także ich bliskich – rodziców, rodzeństwo i przyjaciół. Niekiedy rodzic może mieć spory problem z prawidłowym różnicowaniem symptomów depresji od zaburzeń zachowania związanych z okresem dojrzewania, co przekłada się na późniejsze zgłoszenie do specjalisty. Dlatego niezmiernie istotne jest, aby zarówno rodzice, opiekunowie, jak i kadra nauczycielska posiadała szeroką wiedzę dotyczącą objawów depresji oraz ewentualnych zagrożeń z niej wynikających.

W roku 2020, kiedy na świecie ogłoszono pandemię koronawirusa wywołującego chorobę zwaną COVID-19, nastąpił gwałtowny wzrost zarejestrowanych zaburzeń depresyjnych i podjętych prób samobójczych wśród dzieci i nastolatków. Wśród głównych czynników, związanych z pandemią wymienić można takie jak:

- izolacja domowa,
- ograniczenia w normalnym funkcjonowaniu,
- ograniczenia w przemieszczaniu się na terenie kraju,
- niemożność realizacji obowiązku szkolnego w sposób tradycyjny,
- przeniesienie nauki do przestrzeni wirtualnej,
- ograniczenia w kontaktach z rówieśnikami,
- brak możliwości realizacji pasji,
- ciągłe poczucie zagrożenia,
- brak rzetelnych informacji (chaos informacyjny).

W czasie trwania pandemii zarówno dzieci, jak i młodzież, zostały odizolowane od swojego środowiska, co przyczyniło się do spadku ich aktywności oraz wystąpienia zaburzeń w naturalnym procesie kształtowania się tożsamości społecznej. Brak poczucia bezpieczeństwa, brak zrozumienia ze strony rodziny lub rodzeństwa, a w niektórych przypadkach także akty agresji w znaczący sposób przyczyniły się do zaniżenia samooceny oraz zamknięcia emocjonalnego u dzieci i młodzieży.

**Objawy depresji** – wieku młodzieńczego (aby można było podejrzewać, że mamy do czynienia z depresją, spośród wymienionych poniżej muszą jednocześnie wystąpić przynajmniej 2 z 3 głównych objawów (obniżenie nastroju, utrata zainteresowania, zmniejszenie aktywności), jak również 2 lub więcej z pozostałych objawów i utrzymywać się, co najmniej dwa tygodnie):

- **obniżeni nastroju** - nastolatki mówią wówczas, że mają przysłowiowego „doła”;
- **brak odczuwania przyjemności** – dzieci, młodzież odsuwają się od dotychczasowej aktywności;
- **rozdrażnienie** – mogą występować reakcje nieadekwatne do sytuacji, wybuchy złości a niekiedy nawet agresja;

- **zaburzenia koncentracji** – rozkojarzenie, problemy z zapamiętywaniem informacji, brak możliwości skoncentrowania się na zadaniu może przyczynić się do odczuwania frustracji, złości, smutku;
- **problemy ze snem** – dzieci, młodzież może zgłaszać zarówno problemy z zasypianiem, bezsenność, sen przerywany, jak i nadmierną senność;
- **izolowanie się od bliskich i znajomych** – jeśli dziecko nie tylko ogranicza wspólną aktywność z rodziną (co jest stałym elementem dojrzewania), ale także reaguje agresywnie na wszelkie próby nawiązania kontaktu, przestaje spotykać się ze znajomymi, a nawet wychodzić z domu, należy na to zwrócić szczególną uwagę;
- **zaniedbywanie obowiązków oraz wyglądu;**
- **objawy somatyczne** – do najczęściej występujących objawów z tej grupy zalicza się: niespecyficzne bóle brzucha, bóle głowy, problemy trawienne, zespół jelita drażliwego, bóle mięśniowe i stawowe, bóle pleców, pogorszenie wzroku, kołatanie serca;
- **uciekanie w świat wirtualny lub w świat fantazji -**

Powinniśmy pamiętać również o tym, że dzieci, które doświadczyły traumatycznego wydarzenia w swoim życiu, na przykład utraty ukochanej osoby, przechodzą żałobę. W takiej sytuacji depresja jest częścią etapów straty. Jeśli jednak odnosisz wrażenie, że utknęło w tej fazie, wskazane jest wizyta u specjalisty, które pomoże im w zarządzaniu swoimi uczuciami.

Leczenie depresji u dzieci i młodzieży, podobnie jak w przypadku dorosłych, jest połączeniem psychoterapii z farmakologią. Stosuje się także terapię domową, polegającą na działaniach rodziców, mających na celu wspieranie dziecka i odpowiednią opiekę nad nim.

Oprócz profesjonalnej pomocy, jest kilka rzeczy, które możemy zrobić sami w domu:

- **porozmawiaj ze swoim dzieckiem** - staraj się prowadzić otwarty dialog na wszystkie tematy. Zamiast zadawać pytania wprost, staraj się zaangażować dziecko w rozmowę i zabawę. Pokaż, że ciekawia cię jego zainteresowania. Czasami obszar do szczerzej rozmowy otwiera wspólny spacer lub gra planszowa. Może się zdarzyć, że twoje dziecko nie będzie miało nic do powiedzenia. Nie naciskaj go ani nie nakłaniaj do uzyskania informacji, być może po prostu potrzebuje czasu, aby przetworzyć zarówno emocje, jak i myśli. Cisza jest czasami pomocna i daje przestrzeń, której potrzebuje.
- **pokaż im sposoby na relaks i odstresowanie** - mniejsze dziecko łatwiej się relaksuje, można je zaangażować w malowanie, kolorowanie, zabawę w piaskownicy lub zabawę. Znajdź zadania odpowiednie do wieku i zainteresuj nimi swoje dzieci. W takich momentach nie próbuj sadzać dziecka przed telewizorem. Psychiatrzy dziecięcy nadal badają związek między oglądaniem telewizji a poczuciem depresji. Wnioski badań pokazują, że sadzanie dziecka przed ekranem telewizora i oczekiwanie, że w magiczny sposób rozwiąże to ich problemy, to poważny błąd wychowawczy.
- **ogranicz dostęp do technologii** - jesteś zajęty i potrzebujesz, aby twoje dziecko zaangażowało się w inne czynności bez twojego udziału? W takich sytuacjach pierwsze, co robią dorośli, to podają telefon lub tablet. Pokaż swoim dzieciom konstruktywne sposoby zarządzania czasem. Będą cieszyć się wędrówkami, rzemiosłem, jazdą na rowerze lub rysowaniem.

- **rozbijaj zadania, aby uprościć ich wykonanie** - dzieci czują się przytłoczone, gdy dostają kilka zadań do wykonania naraz. Potrzebują podzielenia rzeczy na mniejsze części.
- **stwórz pozytywną atmosferę** - twoje dzieci nie muszą znać problemów dorosłych ani zajmować się nimi. Jeśli pojawiają się kłopoty finansowe, upewnij się, że prowadzisz te rozmowy za zamkniętymi drzwiami. Nie pozwól im słyszeć, jak się kłócisz, denerwujesz, zmagasz z problemami w związku. Pomogłoby, gdybyś stworzył dla swojej rodziny przystań, która jest wolna od emocjonalnych i fizycznych kłótni. Jeśli chcesz, aby twoje dziecko czuło się bezpiecznie i stabilnie, musisz zbudować emocjonalne ciepło w domu.

### Słowa mają znaczenia – jak mówić, by nie zaszkodzić?

Co mówić?	Czego nie mówić?
<i>zawsze możesz na mnie liczyć</i>	<i>chyba robisz mi to na złość</i>
<i>robisz to, co aktualnie możesz</i>	<i>jesteś leniwy/leniwa</i>
<i>rozumiem, że jest Ci ciężko</i>	<i>mnie też jest źle i nie narzekam</i>
<i>nie zostawię Cię samego/samej</i>	<i>jutro będzie lepiej</i>
<i>nie jesteś wyłącznie swoją chorobą</i>	<i>znajdź sobie jakieś hobby</i>
<i>jak mogę Ci pomóc?</i>	<i>będzie dobrze</i>
<i>czy mogę Cię przytulić?</i>	<i>przestań się nad sobą użalać</i>
<i>potrzebujesz pomocy w nauce?</i>	<i>zabierz się lepiej za naukę</i>
<i>porównania nie mają sensu</i>	<i>spójrz lepiej na swoich kolegów</i>
<i>wiem, że niej jest Ci łatwo w Twoim wieku</i>	<i>ja w Twoim wieku miałem/am gorzej</i>

**Uwaga!** Jeśli dziecko wypowiada myśli na temat braku sensu życia, interesuje się umieraniem, twierdzi, że chciałby zasnąć i więcej się nie obudzić, szuka informacji na temat leków, trucizn, ujawnia choćby niewielkie zamiary popełnienia samobójstwa, to istnieje poważne ryzyko podjęcia przez nie próby samobójczej. W takiej sytuacji kontakt ze specjalistą powinien być natychmiastowy. Może się okazać, że konieczna będzie hospitalizacja dziecka.

### Numery alarmowe – gdzie szukać pomocy?

- Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży: 116 111
- Ośrodek Interwencji Kryzysowej, tel. 22 855 44 32
- Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka, tel. 800 12 12 12

Anna Jurczak-Kuźnar – psycholog szkolny

### Źródła:

1. *Depresja wieku młodzieńczego – informator dla rodziców i opiekunów* – Anna Musiał