

Depresja u dzieci i nastolatków. Na co zwracać uwagę?

- Lucyna Kicińska

Z tego artykułu dowiesz się:

- [Jakie są objawy depresji u dzieci i młodzieży?](#)
- [Gdzie zwrócić się po pomoc?](#)

Objawy depresji obserwowane u dzieci i nastolatków przypominają objawy charakterystyczne dla dorosłych, jest jednak wiele odmiennych objawów charakterystycznych tylko dla tej grupy wiekowej.

Objawy charakterystyczne dla dorosłych, a ich występowanie u dzieci i nastolatków

- smutek, przygnębienie – u dzieci i nastolatków może przejawiać się przez drażliwość, płaczliwość, napady złości, postawę wrogą względem otoczenia;
- zubożenie, trudność w przeżywaniu radości – dziecko nie cieszy się z rzeczy lub wydarzeń, które wcześniej sprawiały mu radość;
- zniechęcenie do wcześniej lubianych czynności – dziecko porzuca hobby, nie chce spotykać się z rówieśnikami, nie podejmuje wcześniej lubianych czynności; wycofanie się z większości aktywności – dziecko niechętnie realizuje codzienne obowiązki i czynności (nauka, sprzątanie, higiena) lub nie realizuje ich wcale;

- nieumiejętność poradzenia sobie z krytyką, uwagami ze strony otoczenia – dziecko lub nastolatek wybuch płaczem w szkole, reaguje złością na złą ocenę czy próby rozmowy ze strony rodzica;
- negatywne schematy myślowe na temat świata i siebie samego (niska samoocena) – dziecko pesymistycznie ocenia własne możliwości, umiejętności, wygląd i otaczającą je rzeczywistość;
- poczucie bycia niepotrzebnym – dziecko uważa, że innym będzie bez niego lepiej, że jest źródłem kłopotów rodziny, doszukuje się winy za sytuację, na które nie ma wpływu – np. w sytuacji kłótni czy rozwodu rodziców twierdzi, że gdyby był/-a lepszym synem/córką, to rodzice nie kłóciliby się;
- niepokój, napięcie, poczucie zagrożenia – dziecko jest podenerwowane i zaniepokojone, nie potrafi jednak wskazać, czego się boi lub z jakiego powodu odczuwa niepokój;
- podejmowanie zachowań ryzykownych – dziecko lub nastolatek podejmuje zachowania autoagresywne, ma kontakt z substancjami psychoaktywnymi, wpada w „złe towarzystwo”, ponieważ z jednej strony poszukuje sposobu poradzenia sobie z lękiem, oderwania się od myśli depresyjnych, a drugiej ma tendencję do impulsywnego działania w związku z obniżoną samoocena;
- objawy psychotyczne (mogą pojawić się w ciężkich w przypadkach depresji)– u dzieci występują niezwykle rzadko, natomiast nastolatkom może towarzyszyć głos negatywnie komentujący ich zachowanie, możliwości, umiejętności, obwiniający za różne sytuacje, zachęcający do autoagresji lub w skrajnych sytuacjach – próby samobójczej;
- myśli rezygnacyjne, samobójcze, tendencje i próby samobójcze.

Niecharakterystyczne dla depresji osób dorosłych objawy i problemy, które mogą występować w przebiegu choroby dzieci i młodzieży

- zaburzenia koncentracji i trudności z zapamiętywaniem – dziecko/nastolatek otrzymuje złe oceny mimo wkładanego w naukę wysiłku, poświęcania jej czasu, sprawia wrażenie nieobecnego, zamyślnego;
- pobudzenie psychoruchowe – dziecko kręci się, wierci, nie może się skupić uwagi, podejmuje bezwiednie działania, np. skubie ubranie, zamazuje długopisem kartkę, obgryza paznokcie, drapie się, porusza palcami („rysuje” kółka palcem wskazującym wokół kciuka) itp.;
- silne zaangażowanie w wybraną aktywność, np. gra na komputerze;
- zmniejszenie (rzadziej zwiększenie) apetytu;
- problemy ze snem – trudności z zasypianiem, wybudzanie się w nocy, budzenie się wcześnie rano, nadmierna senność.

Typowe dla dzieci i młodzieży objawy depresji

- powracające dolegliwości somatyczne o niepotwierdzonych medycznie przyczynach: bóle brzucha, nudności, wymioty, biegunki, bóle głowy, kołatania serca, duszność, częste zasłabnięcia lub omdlenia, moczenie nocne (ostatni objaw częściej występuje w depresji u dzieci);

- bunt wobec rodziców, szkoły, nieprzestrzeganie zasad, zachowania agresywne i autoagresywne – taki obraz depresji częściej spotyka się u nastolatków. Utrudniają dziecku funkcjonowanie w ważnych obszarach jego życia (szkoła, dom, grupa rówieśnicza).

Jeśli objawy utrudniają dziecku funkcjonowanie w ważnych obszarach jego życia (szkoła, dom, grupa rówieśnicza) lub/i utrzymują się dłużej niż 2 tygodnie, **NALEŻY ZGŁOSIĆ SIĘ PO FACHOWĄ POMOC.**

Możliwe formy pomocy

1. Jeżeli zauważasz niepokojące zachowania u swojego dziecka możesz o nich porozmawiać, dzwoniąc na bezpłatną infolinię **Telefonu dla Rodziców i Nauczycieli w sprawie Bezpieczeństwa Dzieci 800 100 100**. Grafiki dyżurów specjalistów dostępny jest na www.800100100.pl
2. Skorzystaj z konsultacji u lekarza wyspecjalizowanego w psychiatrii dzieci i młodzieży, ewentualnie zgłoś się do psychologa lub lekarza pediatry, który w razie potrzeby przekieruje dziecko na konsultację psychiatryczną.
3. Sytuacją, w której należy bezwzględnie i natychmiastowo poszukiwać pomocy lekarza psychiatry jest zagrożenie samobójstwem.

ROZMAWIAJ Z DZIECKIEM O JEGO SAMOPOCZUCIU. DZIECKO CZĘSTO SAMO SYGNALIZUJE, ŻE NIE RADZI SOBIE ZE SWOIMI EMOCJAMI.

Szukaj pomocy i wsparcia. Leczenie depresji u dzieci i młodzieży wymaga zaangażowania rodziców.