

## **DEPRESJA DZIECIĘCA – OBJAWY**



Często dziecko, które cierpi na depresję, jest traktowane przez otoczenie (rodziców, szkołę) jako leniwe, wiecznie niezadowolone czy smutne. Niektórzy nawet próbują bezskutecznie motywować dzieci i młodzież z depresją, mówiąc: „weź się w garść”, „otrząśnij się z tego”, „nie przesadzaj, już nic się nie dzieje”.

O dziecięcej depresji mówi się od niedawna. Wcześniej chorobę tę diagnozowano tylko u ludzi dorosłych. U dzieci była ona niezauważana, ponieważ nikt nie pytał ich o to, co czują czy w jakim są nastroju. Dziś wiemy, że dzieci podobnie jak dorośli doznają frustracji, rozczarowania, przeżywają smutek związany ze stratą w ich życiu.

### **Oznaki depresji u dzieci:**

- smutek, płaczliwość, przygnębienie; dodatkowo u dzieci i nastolatków pojawia się drażliwość i łatwe wpadanie w złość lub rozpacz,
- apatia, utrata zdolności do cieszenia się z rzeczy, które wcześniej sprawiały radość,
- znudzenie, zniechęcenie,
- ograniczenie kontaktu z rówieśnikami,
- nadmierna wrażliwość na krytykę,
- depresyjne, pesymistyczne myślenie – „wszystko jest bez sensu”, „nic mi się nie uda” itp.,
- wewnętrzne napięcie i lęk, przy których nie da się określić przyczyny.,
- problemy z koncentracją i zapamiętywaniem,
- pobudzenie psychoruchowe, wynikające z napięcia, np. skubanie ubrań,
- dolegliwości somatyczne: bóle brzucha, mdłości, biegunka wymioty, bóle głowy, duszności (typowe u dzieci),
- buntownicze zachowanie, nieprzestrzeganie zasad, zachowania agresywne lub autoagresywne (typowe u nastolatków).

### **Co możesz zrobić jako Rodzic !!**

1. Zachęcaj dziecko do robienia z przekonaniem małych rzeczy zamiast oczekiwać na podejmowanie znaczących decyzji i działań (mały krok/mała zmiana codziennie zamiast ogromnej zmiany raz do roku).
2. Pozwalaj na indywidualne zainteresowania młodego człowieka. Szczególnie jeśli nie są „nie w modzie” np. zbieranie znaczków czy doskonalenie gry na akordeonie. Wzmacnia to jego wolę i poczucie odpowiedzialności za wybory.
3. Słuchaj swojego dziecka aktywnie: bądź zaangażowany w rozmowę; zadawaj pytania otwarte

(czyli takie, gdzie odpowiedź nie sprowadza się do TAK, NIE); utrzymuj kontakt wzrokowy; dawaj wyraz temu, że słuchasz i rozumiesz.

**4.** Bądź przykładem dla swojego dziecka (kształtuj jego zachowania poprzez własne działania) pomóż w planowaniu czynności, które sprawiają córce/synowi przyjemność, rozmawiaj z nastolatkiem/dzieckiem – bądź obecny w jego życiu.

**5.** Zachęć córkę/syna do wizyty u specjalisty – psychiatry i/lub psychoterapeuty. Psychiatra włączy leczenie farmakologiczne, psychoterapeuta będzie wspierał dziecko/adolescenta we wprowadzaniu zmian w myśleniu, zachowaniu, sposobach relaksowania się, w komunikowaniu się.

Depresja jest chorobą przewlekłą, nawracającą i zagrażającą życiu. Jej leczenie trwa długo, często psychoterapia jest wzmocniana farmakoterapią. Po pierwszym epizodzie depresji istnieje poważne ryzyko pojawienia się kolejnego. Pomoc dziecku zaczyna się od zrozumienia i uznania jego choroby jako poważnego stanu.

**Nie czekaj, reaguj jak najszybciej.**

Zgłoś się po pomoc do psychologa lub pedagoga szkolnego,

najbliższej Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej,

zadzwoń na Infolinię Wsparcia Psychologicznego

800 12 12 12



zebranie i opracowanie K. Mertyn i K. Maciejewska PP-P nr 3