

NIE ZAWSZE OCZYWISTE SYMPTOMY DEPRESJI U DZIECI I MŁODZIEŻY

Jakie są zauważalne symptomy depresji? Depresja może przypominać inne zaburzenia, przyjmować różne "maski". Rodzice czy opiekunowie mogą nawet nie przypuszczać, iż ich dziecko mierzy się z zaburzeniem afektu. Wbrew pozorom depresja nie dotyczy tylko osób dorosłych - jest to choroba na którą mogą cierpieć także dzieci i młodzież. Najmłodsze dzieci często nie są w stanie wyjaśnić swoim opiekunom co im jest, nie potrafią opisać swojego stanu emocjonalnego. Im młodsze dziecko tym częściej mogą występować objawy niespecyficzne. Pojawić może się m.in.:



- utrata zdolności cieszenia się z rzeczy, które do tej pory sprawiały radość,
- ograniczanie kontaktów z rówieśnikami,
- niechęć do podejmowania codziennych obowiązków (fobia szkolna),
- smutek, przygnębienie,
- pesymistyczne myślenie,
- problemy z uczeniem się, koncentracją i zapamiętywaniem,
- pobudzenie psychoruchowe,
- stany lękowe, wewnętrzne napięcie,
- niskie poczucie własnej wartości,
- zaburzenia jedzenia i snu,
- brak stałości zachowania, wybuchowość, labilność, wzmożona drażliwość,
- bóle głowy, brzucha, mdłości, duszności (objawy somatyczne),
- zachowania agresywne i autoagresywne, kłopoty z dostosowaniem się do obowiązujących norm, zachowania buntownicze,
- podejmowanie nieprzemyślanych, ryzykownych zachowań,
- myśli samobójcze.

Jeżeli powyższe objawy utrzymują się przez kilka tygodni warto skonsultować się ze specjalistą (lekarzem, psychologiem, terapeutą). Wsparcie u dzieci to proces bardzo złożony i wymaga współpracy pomiędzy całym otoczeniem dziecka. Podstawowym modelem leczenia depresji jest wsparcie terapeutyczne, choć czasem występuje także konieczność zastosowania leczenia farmakologicznego.

Bardzo ważna jest psychoedukacja, dzięki niej rodzice i dzieci mogą oswoić się z tematem i zrozumieć charakter trudności depresyjnych. Dla procesu leczenia bardzo ważne jest zrozumienie, że pewne mechanizmy zachowania powodowane są przez chorobę oraz poznanie objawów i uświadomienie sobie, że nie są one powodem do wstydu. Kluczowe znaczenia ma jednak psychoterapia, dopasowanie metody pracy do potrzeb dziecka co pomoże wdrożyć skuteczne działania. Pomocna może okazać się terapia indywidualna, grupowa oraz rodzinna, a także łączenie powyższych oddziaływań.

mgr Maria Mrowiec

