

DEPRESJA U NASTOLATKÓW

Jak ją rozpoznać ?



Wykonano na podstawie materiału ze strony <https://800100100.pl/>

CZYM JEST DEPRESJA?

Depresja jest stanem charakteryzującym się długotrwanie obniżonym nastrojem oraz szeregiem innych objawów psychicznych i somatycznych. Depresja rozumiana jako choroba należy do grupy zaburzeń nastroju. Jej przebieg może być przewlekły, ze stałym nasileniem objawów lub może ona przyjmować postać nawracających epizodów o łagodnym, umiarkowanym lub ciężkim nasileniu, oddzielonych okresami dobrego samopoczucia. Objawy depresyjne często towarzyszą innym zaburzeniom psychicznym – np. zaburzeniom lękowym (rozpoznaje się wtedy zaburzenia depresyjno-lękowe) lub są reakcją na przykre, traumatyczne wydarzenia (zaburzenia adaptacyjne o obrazie tzw. reakcji depresyjnej). (<https://www.mp.pl>)

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, podstawę wrogą względem otoczenia;
- **zobojętnienie, trudność w przeżywaniu radości** - dziecko nie cieszyć 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, sprząatanie, higiena) lub nie realizuje ich wcale;

- **nieumiejętność poradzenia sobie z krytyką, uwagami ze strony otoczenia** – dziecko lub nastolatek wybucha 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, pojawiają się;
- **poczucie bycia niepotrzebnym** – dziecko uważa, że innym będzie bez niego lepiej, że jest źródłem kłopotów rodziny, doszukuje się winy za sytuacje, 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 poddenerwowane i zaniepokojone, nie potrafi jednak wskazać, czego się boi lub z jakiego powodu odczuwa niepokój;

• **podjęmowanie 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 samooceną i poczucia znaczenia;

• **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

- **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.;

- **zaburzenia koncentracji i trudności z zapamiętywaniem** – dziecko/nastolatek otrzymuje złe oceny mimo wkładanego w naukę wysiłku, poświęcania jej czasu, sprawia wrażenie nieobecnego, zamyślonego;
- **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 (samookaleczenia) - taki obraz depresji częściej spotyka się u nastolatków.

JEŚLI OBJAWY

-utrudniają dziecku funkcjonowanie w wielu obszarach życia (dom, szkoła, grupa rówieśnicza)

i

-utrzymują się dłużej niż dwa tygodnie

**Należy zgłosić się po fachową
pomoc !!!**

GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

Skorzystaj z konsultacji u lekarza wyspecjalizowanego w psychiatrii dzieci i młodzieży, ewentualnie zgłoś się do psychologa lub lekarza pediatry, którzy w razie potrzeby przekierują dziecko na konsultację psychiatryczną. Sytuacją, w której należy bezwzględnie i natychmiastowo poszukiwać pomocy lekarza psychiatry jest zagrożenie samobójstwem.

Zadzwoń do bezpłatnego Telefonu dla Rodziców i Nauczycieli w sprawie Bezpieczeństwa Dzieci 800 100 100

