

DEPRESJA U DZIECI I MŁODZIEŻY

Przejawy depresji w okresie dzieciństwa i młodości są często niedojrzałe, niecharakterystyczne, przypominają przejawy innych stanów i zaburzeń, a ich rozpoznanie wymaga niekiedy znacznego wysiłku. **Diagnoza depresji u dziecka może być trudna, ze względu na podobieństwo objawów zarówno do zachowań i emocji towarzyszących okresowi dojrzewania, jak i innych zaburzeń takich, jak ADHD czy zaburzeń odżywiania.**

Obecnie wiadomo już, że zarówno dzieci spokojne, wycofane, jak i drażliwe, **kierowane do specjalistów w związku ze „złym zachowaniem”**, mogą cierpieć z powodu depresji.

U jednych i u drugich mogą wystąpić zaburzenia, których następstwem są liczne negatywne skutki:

- pogorszenie przystosowania społecznego (brak kontaktu z rówieśnikami),
- trudności w nauce,
- niekiedy zwiększone ryzyko samobójstwa,
- zwiększone ryzyko depresji w przyszłości.

Objawy

Podobnie jak u dorosłych, objawami depresji u dzieci są:

- smutek
- ograniczenie lub rezygnacja z zainteresowań i aktywności, które dotychczas sprawiały radość (anhedonia)
- zmiany w zakresie aktywności psychoruchowej – spowolnienie lub pobudzenie
- poczucie braku nadziei i sensu życia
- niskie poczucie własnej wartości
- nadmierne poczucie winy
- poczucie bezradności

- nawracające myśli o śmierci i samobójstwie
- spadek energii
- nadmierna męczliwość
- zaburzenia koncentracji uwagi
- wzrost lub spadek apetytu
- zmiana wzorca snu (utrzymujące się przez pewien czas wyraźne trudności z zasypianiem lub wczesne wybudzanie).

W okresie dojrzewania liczba przypadków zaburzeń depresyjnych wyraźnie wzrasta osiągając poziom porównywalny z zachorowalnością u dorosłych. Dla depresji w tej grupie wiekowej charakterystyczny jest nastrój rozdrażnienia oraz złość. Często pojawia się wycofanie społeczne, zmiany apetytu (zmniejszenie lub zwiększenie), wahania rytmu dobowego, utrata zainteresowania zajęciami, które wcześniej sprawiały przyjemność, jak sport czy spotkania z rówieśnikami.

Na rozwój depresji może mieć wpływ również:

- nadużywanie alkoholu lub innych substancji psychoaktywnych przez członków rodziny,
- przemoc w rodzinie,
- przewlekła choroba któregoś z rodziców, innego członka rodziny lub samego dziecka,
- utrata ukochanej bliskiej osoby spowodowana śmiercią lub np. rozwodem rodziców,
- sytuacje psychicznego, fizycznego lub seksualnego wykorzystywania przez opiekunów,
- przewlekły konflikt małżeński rodziców,
- zaniedbanie,
- brak zainteresowania,
- wrogość i emocjonalne odrzucenie, nadmierne kontrolowanie przez rodziców,
- obarczanie dziecka zbyt dużą, przerastającą jego możliwości odpowiedzialnością,
- trudna sytuacja materialna oraz społeczna izolacja rodziny.

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 nimi.

WAŻNE TELEFONY ANTYDEPRESYJNE

Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji

tel. 22 594 91 00

(czynny w każdą środę – czwartek od 17.00 do 19.00)

*koszt połączenia jak na numer stacjonarny
wg taryfy Twojego operatora telefonicznego*

Telefon zaufania dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym

tel. 116 123

(poniedziałek-piątek od 14:00-22:00, połączenie bezpłatne)

Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

tel. 116 111

(czynny codziennie od 12:00 do 02:00)

ITAKA- centrum wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego

tel. 800 70 2222

(czynne całodobowo)

ITAKA – Antydepresyjny telefon zaufania

tel. 22 484 88 01

(czynny w poniedziałki i czwartki od 17.00 do 20.00)

Ośrodek Interwencji Kryzysowej – pomoc psychiatryczno-pedagogiczna

tel. 22 855 44 32

Ośrodek Interwencji Kryzysowej

tel. 22 837 55 59

(poniedziałek – piątek od 8:00 do 20:00)

Telefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna

tel. 22 425 98 48

(poniedziałek – piątek od 17:00 do 20:00 / sobota od 15:00 do 17:00)

Źródło: <https://forumprzeciwdepresji.pl/wazne-telefony-antydepresyjne>