

Czy to bunt dziecka czy to już depresja? – Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją

Już nie tylko dorośli, ale także i dzieci mogą stać się ofiarami depresji. Depresja jest podstępna, nie tylko wpływa na obniżenie nastroju, oddziałuje również na myślenie oraz sposób funkcjonowania. Jak podaje WHO, w 2020 roku depresja była drugą najczęściej występującą chorobą na świecie, a do 2030 roku – będzie pierwszą. W 2022 roku na depresję cierpiało aż 4 mln Polaków, w tym aż 1 proc. dzieci w wieku przedszkolnym, 2 proc. dzieci w grupie 6-12 lat, i do 20 proc. w grupie młodzieńczej.

Depresja nie jest łatwa do rozpoznania, zwłaszcza u dzieci. Objawy mogą być często traktowane jako normalne zmiany emocjonalne i psychologiczne zachodzące wraz z rozwojem dziecka i wkraczaniem w kolejne fazy dorastania. Podstawowymi objawami depresji są: smutek, poczucie beznadziejności i zmiany nastroju. Oznaki i objawy depresji u dzieci obejmują także: wycofanie społeczne, rozdrażnienie lub złość, napady agresji. Często możemy zaobserwować zmiany w apetycie – zwiększony lub zmniejszony apetyt oraz brak koncentracji na codziennych czynnościach w szkole czy w domu, oraz zaburzenia snu – bezsenność lub zwiększona potrzeba snu, zmęczenie i niska energia. Niektóre dzieci także będą mieć zmniejszone poczucie własnej wartości, myśli o śmierci lub samobójstwie. Nie u wszystkich dzieci zaobserwujemy powyższe objawy. Wiele z nich wykazuje różne objawy w zależności od czasu i okoliczności.

Kiedy więc zachowanie dziecka to po prostu niezadowolone, chęć „postawienia na swoim”, a kiedy może być ono oznaką rozwijającej się depresji?

– Chociaż niektóre dzieci mogą radzić sobie dobrze, u większości z nich zauważymy istotną zmianę w zachowaniu. W przypadku dzieci, które mają depresję, obserwujemy radykalny zwrot w funkcjonowaniu w domu oraz poza nim. Dziecko funkcjonuje zupełnie inaczej niż dotychczas. Miało swoje zainteresowania, znajomych czy przyjaciół, które nagle przestają go interesować – komentuje psycholog mgr Sylwia Rozbicka, psycholog, psychoterapeuta MindHealth Centrum Zdrowia Psychicznego. – Dziecko, które ma depresję, wypada również ze swoich dotychczasowych ról: nie chodzi do szkoły – wypada z roli ucznia, wypada z roli funkcjonowania domu, jest mniej obecne, nie chce wychodzić z domu i spotykać się z rówieśnikami. Dziecko nie radzi sobie w szkole, jest wycofane albo jest bardziej agresywne – dodaje ekspertka.

Depresja problem powszednim

Według najnowszych danych WHO, na depresję choruje 280 mln ludzi na całym świecie, czyli ok. 3,8 proc. populacji. W Polsce na tę chorobę cierpi aż 4 mln osób, według danych Ministerstwa Zdrowia z 2020 roku. Jak wskazują dane Forum Przeciw Depresji, w ubiegłym roku aż 1 proc. dzieci w wieku przedszkolnym powyżej 2. i 3. roku życia była dotknięta depresją kliniczną, w grupie 6-12 lat było to 2 proc. dzieci, a w grupie młodzieńczej – do 20 proc.

– Depresja z roku na rok stanowi coraz poważniejsze zagrożenie, nie tylko wśród osób dorosłych. Coraz częściej dotyka również nastolatków i dzieci – komentuje mgr Sylwia Rozbicka, psycholog, psychoterapeuta MindHealth Centrum Zdrowia Psychicznego. – Depresja tępi odczuwanie przyjemności, blokuje poczucie więzi, odbiera niekiedy nadzieję. W wielu przypadkach powoduje ból

emocjonalny, zarówno u osoby, która go doświadcza, jak i u jej najbliższych. Często może być niezauważona lub mylona z lenistwem czy buntem u dzieci, czy nastolatków – dodaje psycholog.

Wpływ depresji

Depresja ma wpływ na wiele obszarów życia. W skrajnych przypadkach może być przyczyną śmierci. Według danych WHO, w grupie wiekowej 15-29 samobójstwo jest czwartą najczęstszą przyczyną śmierci. Jak podaje Komenda Główna Policji, w 2021 roku blisko o jedną piątą wzrosła liczba prób samobójczych. Wśród dzieci i nastolatków w wieku 7-18 lat było ich 1 339. Z ubiegłorocznych danych wynika, że w tej samej grupie wiekowej odnotowano 2 031 prób, z czego 150 zakończyło się zgonem. Chociaż małe dzieci i młodzież poniżej 12. roku życia stosunkowo rzadko podejmują próby samobójcze, zazwyczaj mogą to robić impulsywnie, kiedy są zdenerwowane lub rozżłoszczone. Według danych KGP, dziewczynki częściej podejmują próby samobójcze, a w 2021 roku zarejestrowano wśród nich wzrost prób o 101 proc. Jak podaje WHO, na każdą odnotowaną śmierć samobójczą młodej osoby w oficjalnych rejestrach przypada od 100 do 200 prób. Jeśli ten współczynnik odniesiemy do danych polskich, oznacza to, że próbę odebrania sobie życia w 2021 roku podjęło 12 700 – 25 400 osób poniżej 18. roku życia.

Co powoduje depresję u dzieci?

Podobnie jak u dorosłych, depresja u dzieci może mieć różne przyczyny, które mogą odnosić się do zdrowia fizycznego, wydarzeń życiowych, historii rodziny, środowiska, podatności genetycznej czy zaburzeń biochemicznych. Depresja nie jest przemijającym nastrojem ani stanem, który ustąpi bez odpowiedniego leczenia. Do najczęstszych przyczyn rozwoju choroby zaliczamy: trudności rodzinne, stresujące doświadczenia życiowe, negatywny sposób postrzegania świata – obniżona samoocena, wykorzystywanie fizyczne, emocjonalne lub seksualne, nadużycia lub zaniedbania ze strony rodziców, historia rodzinna depresji lub innych problemów ze zdrowiem psychicznym, traumatyczne wydarzenie, np. rozstanie rodziców, żałoba, problemy w szkole lub innymi dziećmi, choroby i problemy zdrowotne takie jak otyłość.

Jak zatem leczy się depresję u dzieci?

Jeśli objawy charakterystyczne dla depresji utrzymują się co najmniej dwa tygodnie, warto wybrać się z dzieckiem do lekarza i upewnić się, że nie mają one fizycznych przyczyn. Jeśli badania nic nie wykażą, specjalista skieruje dziecko na konsultacje do psychiatry czy psychologa. Często przyczyna depresji tkwi w środowisku, w rodzinie, a samopoczucie dziecka jest tylko objawem tej choroby, różnych jej problemów, trudności czy rozpadów w rodzinie. Specjalista może skierować dziecko na terapię psychologiczną: terapię poznawczo-behawioralną, terapię interpersonalną, terapię rodzinną czy indywidualną. U dzieci jest to głównie praca z psychologiem czy psychoterapeutą nierzadko terapeutą środowiskowym. Do leczenia musi być zaangażowany także zespół specjalistów. W przypadku leczenia depresji u dzieci nie zawsze wskazana jest farmakoterapia. Jeśli lekarz psychiatra nie widzi poprawy, może rozważyć wdrożenie leków antydepresyjnych.

– W szkole coraz więcej dzieciaków rozmawia ze sobą o wizytach u psychologa bądź psychoterapeuty. Zainteresowanie zdrowiem psychicznym nie jest większe tylko w ostatnich tygodniach, możemy już mówić o latach. Od ostatnich dwóch lat, szczególnie od momentu pandemii COVID-19, coraz więcej osób dostrzega problemy natury psychicznej, które przestają być tematem tabu w



społeczeństwie – mówi mgr Sylwia Rozbicka, psycholog, psychoterapeuta MindHealth Centrum Zdrowia Psychicznego.

Jak pomóc dziecku, u którego dostrzegamy pierwsze objawy depresji? Gdzie zgłosić się o pomoc?

23 lutego z okazji Ogólnopolskiego Dnia Walki z Depresją specjaliści MindHealth poprowadzą bezpłatne konsultacje psychologiczne w godz. 16:00-20:00. Kontakt pod numerem telefonu: **22 566 22 38**. Nie obowiązują wcześniejsze zapisy. Zapraszamy również do śledzenia mediów społecznościowych MindHealth oraz Centrum Medycznego Damiana, gdzie pojawi się link do zapisu na webinar nt. Depresja u dzieci i młodzieży – jak nie przeoczyć sygnałów, które wysyła nam dziecko, który poprowadzi mgr Klaudyna Machowska, psycholog dziecięcy. Rozmowa ze specjalistą odbędzie się 23 lutego o godz. 17:00.