**Jak nie przegapić depresji u dziecka?**

Z depresją zmaga się coraz więcej nastolatków. Przyczyny depresji młodzieńczej są złożone, jednak prawdopodobieństwo wystąpienia depresji wiąże się z dużą wrażliwością dziecka i jego podatnością na zranienie. **Depresja jest chorobą, która dotyka nie tylko osoby dorosłe. Szacuje się, że zaburzenia depresyjne występują u ok. 2% dzieci i aż ok. 20% młodzieży. Przyczyny jak i objawy depresji u obu tych grup mogą być różne. Nie można jednak bagatelizować ich, ponieważ mogą mieć ogromny wpływ na dalsze życie młodych ludzi.**

Kluczowe dla skutecznej pomocy dziecku jest to, jak dorośli- rodzice, bliscy, nauczyciele wspierają nastolatka w jego trudnościach. Na pierwszym miejscu warto postawić zrozumienie problemów i emocji dziecka, obdarzenie go empatią, delikatne zachęcenie do rozmowy i podzielenia się swoimi przeżyciami. Tak możemy towarzyszyć dziecku w zdrowieniu. Stany i zaburzenia depresyjne u dzieci i młodzieży są trudnym tematem – zwłaszcza dla rodziców, którzy często nie potrafią sobie z nimi poradzić, nie zauważają ich bądź je bagatelizują, usprawiedliwiając objawy depresji dorastaniem, młodzieńczym buntem czy po prostu – melancholijnym charakterem swojego dziecka. Brak odpowiedniej opieki psychologicznej w okresie rozwoju psychofizycznego dziecka lub nastolatka może skutkować sporymi problemami i traumami w życiu późniejszym, utrudniając na przykład budowanie relacji międzyludzkich czy poczucia własnej wartości w przyszłości. Dlatego tak ważne jest, by w porę dostrzec objawy depresji i zacząć im przeciwdziałać.

## Występowanie depresji u nastolatków – rosnący problem

Szeroko rozumiane zaburzenia depresyjne występują wśród młodych ludzi coraz częściej. Według danych Światowej Organizacji Zdrowia **depresja dzieci i nastolatków** jest czwartą przyczyną chorób i niepełnosprawności w grupie wiekowej 15-19 lat i piętnastą w grupie 10-14 lat. Przyczyny depresji u dzieci i młodzieży są zazwyczaj bardzo złożone. Myśląc o adolescencji jak o okresie dużej wrażliwości, kiedy zachodzą równocześnie intensywne przemiany biologiczne, psychologiczne i społeczne, możemy przyjąć, że jest to czas kryzysowy. Zwiększa się wtedy podatność na doświadczanie poczucia chaosu, niezrozumienia tego, co dzieje się w ciele i emocjach, a także wrażenie bycia niezrozumianym przez najbliższych. Jeśli w tym okresie zwiększonej wrażliwości młody człowiek doświadczy zranienia psychicznego, odrzucenia, nadużycia czy bolesnej utraty, mogą rozwinąć się objawy depresji. Również bolesne doświadczenia z przeszłości, np. takie o charakterze straty czy porażki, a także wydarzenia traumatyczne, zwłaszcza przy braku odpowiedniego wsparcia i pomocy w przeżyciu żałoby, mogą przyczynić do tego, że pojawią się objawy zaburzeń depresyjnych u młodych ludzi. Niemniej jednak najczęściej niemożliwym jest wskazanie jednej ewidentnej przyczyny zaburzeń depresyjnych, a szukanie na siłę winy w zachowaniach rodziców, nauczycieli, interakcji z rówieśnikami czy działaniach samego dziecka nie tylko nie pomoże w zdrowieniu, ale może negatywnie wpłynąć na kondycję psychiczną nastolatka.

## Depresja u dzieci – najczęstsze objawy

Rozpoznanie depresji u dziecka przez rodziców może nie należeć do najprostszych zadań. Mimo dużej troski oraz bezustannej opieki łatwo jest przegapić symptomy wskazujące na zaburzenia depresyjne lub pomylić je z niewinnymi dolegliwościami, które przecież każdego z nas czasami dotykają.

Warto jednak mieć w pamięci najczęstsze objawy depresji u dzieci i obserwować swoje pociechy. A zaliczyć do nich możemy między innymi:

* **dużą płaczliwość** – jak wiadomo, dzieci mają to do siebie, że płaczą z różnych powodów. Jednak przesadna płaczliwość, która wcześniej się nie zdarzała, powinna dać rodzicom do myślenia i sprawić, by bliżej przyjrzeli się zachowaniu i samopoczuciu malucha,
* **niechęć do zabawy i kontaktu z innymi dziećmi** – dotychczas towarzyskie dziecko, które chętnie bawiło się zabawkami, kolorowało czy wychodziło na dwór do swoich kolegów i koleżanek, nagle przestaje mieć na to wszystko ochotę i szuka sobie swojego kąta w domu, może mieć pierwsze objawy zaburzeń depresyjnych, których nie należy bagatelizować,
* **dolegliwości somatyczne** – często niełączone z możliwością wystąpienia choroby na tle psychicznym, takie jak: bóle brzucha, biegunki, problemy z oddychaniem, odczuwanie duszności, moczenie łóżeczka, ból głowy czy uczucie osłabienia,
* **nieodczuwanie radości** – kiedy wcześniejsze przyjemności i wydarzenia już nie cieszą dziecka,
* **bezzasadny lęk i strach** – które sprawiają, że dziecko jest podenerwowane, i które silnie łączą się z objawami fizycznymi (jak na przykład ból brzucha czy moczenie nocne),
* **poczucie bycia obciążeniem dla innych** – zwłaszcza dla rodziców, którzy nie przykładają dużej uwagi do dziecka lub często się kłócą.

## Objawy depresji obserwowane u nastolatków

Kiedy nastolatek jest w depresji, rodzice konfrontują się zarówno z uczuciami dziecka, jak i swoimi. Rodziców martwią zarówno zachowania, jak i ogromne wahania nastroju, które pojawiają się u dziecka w depresji. Zwłaszcza w depresji, rodzic ma do czynienia z silnymi chwiejnymi emocjami swojego dziecka – jego smutkiem, lękiem, złością. Objawy depresji obserwowane u nastolatków to m.in. pesymistyczna wizja przyszłości, niechęć do życia, ciągłe zmęczenie. Prawdopodobnie pogorszą się też wyniki dziecka w szkole i nasilą się problemy z koncentracją. Inne objawy, które mogą budzić niepokój rodzica, to m.in. uporczywe dolegliwości somatyczne (m.in. bóle brzucha) problemy ze snem, autoagresja (samookaleczanie), pobudzenie psychoruchowe czy myśli lub próby samobójcze. Musimy przy tym pamiętać, że objawy depresyjne często towarzyszą innym zaburzeniom psychicznym, dlatego nigdy nie powinniśmy stawiać diagnozy na własną rękę.

Poza zwróceniem się do specjalisty z objawami depresji i wdrożeniem leczenia, niezwykle ważne to w jaki sposób będziemy wspierać nasze dziecko na co dzień i jak podejdziemy do jego trudności. Jako rodzice możemy czuć się przerażeni i wściekli. Bywa, że nie rozumiemy, co się dzieje. Możemy mieć poczucie winy i czuć się tak, jakbyśmy ponieśli porażkę. To wszystko co dzieje się z dzieckiem, zwłaszcza samookaleczanie się i myśli samobójcze mogą budzić nasz lęk. To naturalne i zrozumiałe. Nikt nie jest przygotowany na tak trudne doświadczenie, jakim jest **depresja dziecka**. Warto o te wszystkie swoje emocje zadbać, zatroszczyć się o siebie i poszukać wsparcia, równocześnie pamiętając o dużej wrażliwości młodego człowieka i jego podatności na zranienie. Być może dobrym rozwiązaniem jest terapia nie tylko dla dziecka, ale też rodzica, tak by radząc sobie z własnymi emocjami związanymi z **depresją nastolatka**, mógł zrobić miejsce na emocje dziecka i empatię.

## Charakterystyka depresji u dzieci i młodzieży

Depresja u dzieci młodzieży może przybrać charakter przewlekły ze stałymi objawami trwającymi przez kilka miesięcy lub lat lub nawracający w pewnych okresach. Nawracająca depresja nie mija wraz z wiekiem, powracając nawet kilkukrotnie w późniejszych etapach życia. Szacuje się, że od 30 do 70% dzieci doświadczających epizodu depresji, doświadczy jej jeszcze co najmniej raz. Do rodzajów depresji zaliczamy **cyklotymię**– czyli zaburzenia w którym dziecko doświadcza naprzemiennie nadmiernego podwyższonego nastroju (hipomanii) oraz objawów depresji. Diagnozę cyklotymii stawia się w momencie, kiedy dziecko doświadcza objawów minimum przez rok, nie więcej niż z dwoma miesiącami bez objawów. Do cech charakterystycznych cyklotymii zaliczamy m.in. – drażliwość, brak koncentracji, mała potrzeba snu, szybka mowa, angażowanie się w nadmiernie lekkomyślne zachowania, okresowe typowe objawy depresji, powtarzające się myśli o śmierci i samobójstwie.

Szacuje się, że cyklotymia występuje u 1% dzieci i 3% nastolatków. Dzieci i młodzież cierpią również na **mieszane zaburzenia depresyjno – lękowe**, które charakteryzują się jednoczesnym występowaniem depresji oraz lęku, zazwyczaj o łagodnym charakterze- dominuje w nim złość, drażliwość, zniechęcenie oraz cztery z następujących objawów: drażliwość, płaczliwość, nadmierna pobudliwość, pesymizm w postrzeganiu przyszłości, niska samoocena, brak energii, problemy z koncentracją, zaburzenia snu, zamartwianie się, przewidywanie najgorszego. Dzieci i młodzież mogą również doświadczyć zaburzenia nastroju wywołanego **zaburzeniami somatycznymi.** Wiele chorób tj: – nowotwór, uszkodzenia ciała, przewlekłe choroby medyczne – mogą wywoływać objawy depresji. Obniżenie nastroju i objawy depresji mogą być również wywołane **nadużywaniem środków psychoaktywnych** na skutek działania uwalniających się toksyn, narkotyków i leków.

## Przyczyny depresji u dzieci młodzieży

W ostatnich latach zauważa się nasilony wzrost zachorowań na depresję wśród dzieci i młodzieży. Jak wynika z danych Narodowego Funduszu Zdrowia opieką psychiatryczną objętych jest osiem tysięcy młodych Polaków. Szacuje się, że około 20% nastolatków zapadnie na depresję przed ukończeniem 18 roku życia. Depresja w tak młodym wieku ze względu na poważne konsekwencje i powikłania emocjonalne w dorosłym życiu, klasyfikowana jest jako jeden z najpoważniejszych zaburzeń psychicznych wieku dziecięcego i młodzieńczego. Depresja w wczesnym okresie rozwojowym niesie ze sobą wyższe ryzyko występowania zaburzeń lękowych, samobójstw oraz niższych wyników nauczania.

### Czynniki wpływające na rozwój depresji u dzieci i młodzieży

Rozwój depresji w tak młodym wieku jest efektem wspólnego oddziaływania wielu czynników. Trudno jest wskazać jeden dominujący czynnik wpływający na powstanie tego rodzaju zaburzeń. Do najważniejszych zaliczamy czynniki genetyczne, środowiskowe, cechy osobowościowe predysponujące do powstania depresji oraz traumy emocjonalne doświadczane na przestrzeni życia.

Okazuje się, że występowanie depresji u rodziców powoduje trzykrotnie wyższe ryzyko wystąpienia depresji u ich dzieci. Na podstawie wyników badań, wiadomo iż poziom dziedziczenia depresji wynosi około 50%. Jednak czynniki genetyczne nie stanowią głównego determinantu warunkującego aktywację i rozwój depresji. Muszą one napotkać na określone czynniki środowiskowe – głównie występujące w środowisku rodzinnym. Nie bez znaczenie jest również określona wrażliwość układu nerwowego dziecka na sytuacje stresowe, przeżywane jako traumatyczne – czyli takie które na danym etapie były dla dziecka zbyt trudne do zrozumienia, przeżycia i zintegrowania. Do najbardziej niekorzystnych czynników środowiskowych zaliczamy: niesprzyjający klimat emocjonalny w rodzinie objawiający się kłótniami i konfliktami, zaniedbanie, nadużycia fizyczne i psychiczne. Bardzo istotnym elementem wpływającym na powstanie depresji jest parentyfikacja polegającą na odwróceniu ról w rodzinie, kiedy to dziecko staje się opiekunem, powiernikiem wobec swoich rodziców, skupiając się gównie na zaspokajaniu ich potrzeb emocjonalnych. Przedłużająca się sytuacja parentyfikacji w której młoda osoba nie identyfikuje własnych potrzeb i doświadcza ciągłego braku poczucia bezpieczeństwa emocjonalnego oraz miłości ze strony rodziców – prowadzi bardzo często do rozwoju tzw. dużej depresji w wieku młodzieńczym.

Do czynników rodzinnych przyczyniających się do zaburzeń nastroju możemy zaliczyć także śmierć jednego z opiekunów, przestępczość, niski status socjoekonomiczny oraz nadużywanie środków psychoaktywnych przez rodziców. Wśród czynników osobowościowych wpływających na rozwój depresji u młodych osób znajduje się: niska samoocena, wysoki samokrytycyzm, perfekcjonizm, niski poziom umiejętności społecznych, wygórowane aspiracje rodziców, brak sukcesów szkolnych, nadmierna wrażliwość oraz wysoki poziom lęku. Badania wskazują na istnienie wydarzeń traumatycznych tzw. stresorów aktywujących depresję. 60- 70% dzieci i młodzieży przed pierwszym epizodem depresji doświadczyło: śmierci rodzica/przyjaciela, rozwodu rodziców, samobójstwa w bliskim otoczeniu, utraty więzi przyjacielskiej.

### Wpływ pandemii na powstanie depresji u dzieci i młodzieży

Do wymienionych czynników należy niewątpliwe dodać jeden, który aktualnie przyspiesza uaktywnienia depresji w populacji młodych osób. Coraz więcej badań wskazuje, że w 2020 roku na skutek pandemii i narastającej izolacji społecznej nastąpił dramatyczny wzrost zachorowań na depresję w tej grupie wiekowej. Epidemia sprawiła, że wśród młodych osób coraz częściej można zauważyć nasilone lęki o przyszłość, bezpieczeństwo własne, rodziców czy rodzeństwa. Wcześniejsze codzienne aktywności, które gwarantowały młodym ludziom naturalną przestrzeń do rozwoju emocjonalnego oraz nauki umiejętności społecznych w grupie rówieśniczej – stają się często trudne do realizowania. Częsta nauka zdalna i kwarantanna, zawieszanie zajęć dodatkowych rozwijających zainteresowania, brak swobodnej możliwości spędzania wolnego czasu z przyjaciółmi – to elementy które niewątpliwie wpływają na obecne obniżenie nastroju dzieci i młodzieży. W przedłużających się sytuacjach i przy braku odpowiedniego wsparcia ze strony środowiska rodzinnego często prowadzą do powstania depresji.

## Jak pomóc dziecku, u którego występują objawy depresyjne?

Jeśli zauważymy u swoich dzieci powyższe objawy, nie warto czekać na ich rozwój. Najlepszym wyjściem będzie konsultacja psychologiczna lub pedagogiczna. Dziś istnieje wiele miejsc, do których możemy się zgłosić, poszukując pomocy dla swoich pociech.

Spośród nich wyróżnić możemy: instytucję szkolnego psychologa i pedagoga, którzy pomogą nam uzyskać stosowną pomoc, poradnie psychologiczno-pedagogiczne, placówki, w których psychologowie, psychiatrzy i terapeuci przyjmują prywatnie, a także przychodnie publiczne, w których dyżury pełnią specjaliści.

Jako rodzice powinniśmy wykazywać dużą dozę zrozumienia dla dzieci zmagających się z zaburzeniami depresyjnymi. Stosowanie kar lub ignorowanie destrukcyjnego zachowania może przynieść niekorzystne efekty dla zdrowia naszych pociech.

* Młody człowiek w depresji czy w ogóle w kryzysie psychicznym zwykle gubi się w swoich emocjach i przeżyciach. Nie rozumie, co czuje i skąd się biorą jego reakcje. Objawem depresji może być chwiejność emocjonalna o dużo większej intensywności i dynamice niż ma to miejsce w okresie dorastania w ogóle. Dziecko szybko przechodzi od jednej emocji do drugiej (np. od smutku w złość czy nawet w euforię). Zaburzenia depresyjne mogą oznaczać, że dominuje zazwyczaj smutek. Jednak pojawia się także [złość](https://natuli.pl/pl/p/Uwaga-Zlosc-/22030?utm_source=natuli_dsw&utm_medium=link&utm_campaign=dsw_li_Uwaga-zlosc) i rozdrażnienie, a także lęk, przede wszystkim przed przyszłością (że nie uda się zdobyć wykształcenia, założyć rodziny etc.). Dziecko czuje się gorsze, bezwartościowe, nieważne. Jest bezradne wobec swoich problemów, przytłoczone nimi.
* Dziecko ma ogromne poczucie winy. Chciałoby się czuć inaczej, lepiej, ale nie może, tak jakby jego możliwość odczuwania radości była zablokowana. Wstydzi się tego jak się czuje. Próbuje stłumić swoje emocje, ale czasami daje im upust, bo nie jest w stanie ich już dłużej utrzymać w środku. Wtedy pojawiają się wybuchy płaczu, złości, czasami agresja. Za tym idzie poczucie porażki i zrezygnowania. Młodemu człowiekowi towarzyszy także lęk przed odrzuceniem, wyśmianiem, zlekceważeniem bądź karą.
* Ważne, by rozumieć, że młody człowiek nie robi tego specjalnie, na złość. Często nie ma nad tym kontroli. Jego przeżycia, emocje i reakcje nie są wymierzone w rodzica. Wynikają z cierpienia psychicznego i prawdopodobnie są dla niego równie (a nieraz bardziej) męczące niż dla rodziców.

## Depresja nastolatków – o czym powinniśmy pamiętać?

* Zainteresowanie się problemami młodego człowieka spowoduje, że poczuje się ważny. To da mu siłę, żeby stawiać czoła problemom. **Na pierwszym miejscu zawsze jest rozmowa, dialog. Przede wszystkim warto słuchać.**
* Dobrze jest unikać kazań, pogadanek, wykładów i  dobrych rad. Dziecko potrzebuje, by wczuć się w sytuację i przeżycia dziecka, zrozumieć to, jak ono odbiera swoją sytuację. Warto zamienić pytania konfrontujące „co ci się dzieje?”, „dlaczego tak się zachowujesz?”, „dlaczego taka/taki jesteś?” na pytania otwierające rozmowę „jak mogę ci pomóc?”, „wyjaśnij mi, jak się czujesz?”, „wiem, że jest ci trudno, spróbuj o tym opowiedzieć”, „może wspólnie coś wymyślimy”.
* Wykazujmy zrozumienie. Zrozumienie i empatia leczą, przynoszą ulgę, dziecko nie musi wtedy tłumić emocji,  może je wyrażać.
* Mówmy, dawajmy do zrozumienia, że dziecko jest ważne, że je kochamy i że pomożemy mu zrozumieć jego problemy, które najprawdopodobniej go przerastają.
* Bądźmy wyrozumiali. Dzięki temu dziecko poczuje w rodzicu oparcie i sprzymierzeńca, którego tak bardzo potrzebuje w tych trudnych chwilach.
* Bądźmy cierpliwi, dajmy dziecku czas. Nastolatek może wielokrotnie odmawiać rozmowy, jednak liczy się to, że jesteśmy przy nim i dla niego. Jest szansa, że z czasem otworzy się na nas.
* Nie traktujmy dziecka zbyt pobłażliwie, ale też nie wymagajmy ponad jego aktualne siły. Doceniajmy to, co robi, a w razie potrzeby wspierajmy i pomagajmy.

## Czego unikać w leczeniu depresji?

* Nie dopytujmy uporczywie dziecka o to, co się z nim dzieje, bo ono samo często tego nie wie i nie potrafi nazwać.
* Nie mówmy, że jego problemy są błahe. Nie wyśmiewajmy, nie bagatelizujmy, nie mówmy, że inni mają gorzej, a jemu nic nie brakuje.
* Nie obrażajmy się, nie karzmy, nie miejmy pretensji, że dziecko czuje się tak a nie inaczej.
* Nie oczekujmy, że dziecko szybko poczuje się lepiej, będzie weselsze i pogodne. Jego smutek i melancholia może trwać przez dłuższy czas, może zmieniać się jego nasilenie, mieć lepsze i gorsze dni. Zdrowienie wymaga czasu.

## Autorka: Marta Knapińska- absolwentka Uniwersytetu Jagiellońskiego.Psychoterapeuta w Ośrodku Szkoleń Systemowych w Krakowie