

Depresja u dorosłych i dzieci - symptomy

U dorosłych chorujących na depresję jednym z głównych objawów jest głęboki, długotrwały smutek. **Dzieci bardzo rzadko są smutne przez dłuższy czas.** Jednak pozostałe objawy są podobne u dzieci i dorosłych. **U dzieci pojawiają się też problemy ze snem, zaburzenia odżywiania, kłopoty z koncentracją, utrata zainteresowania przyjemnościami.** Szczególnie istotne są problemy z koncentracją, bo wpływają na wyniki w nauce.

Depresję u dzieci mogą powodować czynniki genetyczne, fizjologiczne oraz środowiskowe.

U dziecka z depresją występuje zaburzony poziom neuroprzekaźników. Na pojawienie się depresji ma wpływ funkcjonowanie mózgu i czynniki środowiskowe. Bardzo rzadko depresja jest wynikiem tylko uwarunkowań środowiskowych.

Depresja jest chorobą dziedziczną. Jeżeli jedno z rodziców choruje na depresję, to ryzyko depresji u dziecka zwiększa się 2,4 krotnie. Dziecko z depresją ma tendencję do stałego niezadowolenia, negatywnej interpretacji tego, co mu się przydarza, niechętnie uczestniczy w atrakcyjnych dla innych dzieci aktywnościach, ciężko mu zrobić przyjemność.

Depresja może występować też u dzieci w wieku niemowlęcym, występuje wtedy apatia, brak reakcji na uśmiech, niesięganie po zabawki, opóźniony jest rozwój motoryczny.

W przypadku dzieci w wieku przedszkolnym niepokojące mogą być: spadek zainteresowania zabawą, ogólny smutek, zaburzenia snu i odżywiania, napady złości. U dzieci w wieku przedszkolnym ważnym czynnikiem decydującym o tym, czy depresja wystąpi, jest poczucie, że mają wsparcie w osobie dorosłej. Dzieci z depresją często są niezauważane przez nauczycieli, bo dobrze się zachowują, nie przeszkadzają nauczycielowi. Takie dziecko ma problemy w nauce, ale nie przeszkadza nauczycielowi w czasie lekcji, nie rozbija toku lekcji. Jeżeli nauczyciel, rodzic widzi, że dziecko nagle zaczyna się wycofywać, przestaje uważać na lekcjach lub nie chce się bawić w przedszkolu, to powinien zacząć pytać dziecko, co się dzieje. Na zmianę zachowania ma wpływ jakaś przyczyna.

Poważnym czynnikiem ryzyka depresji u dzieci jest traumatyczne przeżycie i brak poczucia wsparcia ze strony bliskich. W przypadku podejrzenia depresji u dziecka, nauczyciel powinien porozmawiać z rodzicami i przekonać ich do konsultacji z psychologiem lub psychoterapeutą. Psycholog powinien zdecydować, czy konieczna jest interwencja psychiatry. W przypadku depresji dziecięcej skuteczne są oddziaływania psychoterapeutyczne.

W przypadku adolescentów skuteczne są oddziaływania grupowe, nastawione na podniesienie umiejętności społecznych. Jeśli oddziaływania psychoterapeutyczne są nieskuteczne potrzebna jest interwencja psychiatryczna i zastosowanie farmakologii. W stosunku do dzieci z depresją należy nie szczędzić pochwał, wszelka krytyka może im zaszkodzić. Bardzo ważne by uczyć je rozwiązywania problemów społecznych.

Najskuteczniejszą metodą walki z depresją to wyrabianie w dziecku umiejętności społecznych i umiejętności rozwiązywania konfliktów społecznych. Jeśli będzie to potrafić, otrzyma więcej pozytywnych informacji od rówieśników. Jeśli nie leczymy depresji, to w którymś momencie dziecko próbuje sobie radzić samo – może nadużywać alkohol, narkotyki. Najgroźniejszą konsekwencją depresji jest próba samobójcza.

[Gdzie szukać pomocy w sytuacjach kryzysowych?](#)

Opracowano na podstawie artykułu „Choroba czy złe samopoczucie” Kamili Sekułowicz.