

Depresja dzieci i młodzieży

Depresja u dzieci i młodzieży w Polsce to narastający problem. Diagnoza depresji u dziecka czy nastolatka 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.

Na depresję cierpi **1%** dzieci przedszkolnych powyżej 2-3-go roku życia, **2%** w grupie dzieci 6-12 lat oraz do **20%** w grupie młodzieńczej. Najczęściej z depresją współwystępują zaburzenia lękowe. **30-70%** dzieci z depresją spełnia równocześnie kryteria diagnostyczne zaburzeń lękowych. U młodszych dzieci z depresją myśli samobójcze rzadziej preradzają się w konkretne plany i próby ich realizacji, natomiast u młodzieży ryzyko podjęcia próby samobójczej jest bardzo duże.

Podobnie jak u dorosłych, **objawami depresji u dzieci i młodzieży** są:

- smutek,
- ograniczenie lub rezygnacja z zainteresowań i aktywności, które dotychczas sprawiały radość,
- zmiany w zakresie aktywności psychoruchowej – spowolnienie lub silne 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 wybudzenie).

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.

Przyczyną wystąpienia depresji nie jest jakiś pojedynczy czynnik biologiczny czy jedno zewnętrzne zdarzenie. Z pewnością należy brać pod uwagę procesy biochemiczne zachodzące w mózgu, czynniki genetyczne czy wpływ środowiska zewnętrznego.

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.

Profilaktyka depresji u dzieci i młodzieży opiera się na budowaniu silnej więzi, poczucia bezpieczeństwa, wspieraniu samooceny oraz nauce radzenia sobie ze stresem i emocjami. Kluczowe jest aktywne słuchanie, wspólne spędzanie czasu, wspieranie pasji oraz dbanie o zdrowe relacje rówieśnicze.

Jeśli obserwujesz, że Twoje dziecko zmaga się z trudnościami, a jego stan psychiczny utrudnia codzienne funkcjonowanie w

środowisku rówieśniczym, szkolnym oraz domowym, warto sięgnąć po wsparcie specjalistów.

Ważne telefony

W nagłej sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia:

- dzwoń pod numer alarmowy **112**
- dzwoń na pogotowie ratunkowe **999**
- udaj się na najbliższą izbę przyjęć w szpitalu, w którym znajduje się oddział psychiatryczny dla dzieci
- udaj się na SOR (szpitalny oddział ratunkowy) w szpitalu, w którym znajduje się oddział psychiatryczny dla dzieci

116 111 - **Całodobowy telefon zaufania dzieci i młodzieży** (całodobowo, 7 dni w tygodniu, połączenie bezpłatne) dla zainteresowanych dostępny czat [na stronie 111111.pl](http://na_stronie_111111.pl)

800 119 119 - Telefon i czat zaufania dla dzieci i młodzieży (linia oraz czat czynne codziennie w godz. 14:00-22:00, połączenie bezpłatne i wejście bez logowania [na stronie CZAT ZAUFANIA](#)).

800 100 100 - Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci (linia czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 12:00-15:00 i dodatkowo w czwartki w godzinach 16:30-20:30, połączenie bezpłatne).

800 800 602 - Telefon kontaktowy dla rodziców i opiekunów dzieci w kryzysie (linia czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 15:00-19:00, połączenie bezpłatne).

Źródło

- Ambroziak K., Kołakowski A., Siwek K., Nastolatek a depresja. Praktyczny poradnik dla rodziców i młodzieży, GWP, 2008.
- Kołodziejek M., Depresja u dzieci i młodzieży: podstawy teoretyczne. Psychoterapia, tom 2, nr 145, 2008 (s. 15-33).
- <https://forumprzeciwdepresji.pl/>
- <https://pacjent.gov.pl/arttykul/lczenie-psychiatryczne-mlodziezy-i-dzieci>