

Depresja u dzieci i młodzieży

Zaburzenia depresyjne ujawniają się u około 2 do 3 % dzieci w wieku od 6 do 12 roku oraz u 6 do 8 % młodzieży od 12 do 17 roku życia. Przez długi czas uważano, że dzieci nie mogą być dotknięte depresją. Dzisiaj widzimy, że choroba ich nie oszczędza, a niezdiagnozowana w porę depresja może skutkować tragedią.



Problem zachorowań na [depresję](#) dotyczy nie tylko dorosłych, ale dzieci i młodzieży. Zaburzenia nastroju mogą powodować zmianę postrzeganie siebie, otoczenia, doprowadzić do izolacji, w istotny sposób wpłynąć na poczucie własnej wartości, wywołać poczucie winy, beznadziejności, poczucie bezsensu istnienia.

Trudności w diagnostyce depresji

Depresja jest chorobą cywilizacyjną, jednak w związku z tym, że dzieci nie potrafią zidentyfikować swoich emocji ciężko jest dostrzec problem, z którym się borykają. Z prawidłową diagnozą też nie jest łatwo, ponieważ często dziecko trafia do lekarza w bardzo zaawansowanym stadium chorobowym.

Zdarza się, że rodzice bądź opiekunowie nie zauważają bądź nie traktują poważnie ciągłego smutku i przygnębienia u własnego dziecka. Niestety nieleczona depresja może prowadzić do [myśli i prób samobójczych](#).

Objawy depresji u dzieci

U dzieci choroba może przejawiać się drażliwością, agresywnością, przytłaczającym podekscytowaniem lub tendencją do izolowania się lub utraty zainteresowania zabawą. Objawy te najczęściej występują nagle i utrzymują się przez długi okres czasu.

Często rodzaj i nasilenie objawów oraz specyfika zaburzeń funkcjonowania nie dają obrazu klinicznego typowego dla zaburzeń depresyjnych w dorosłym wieku. Choroba objawia się:

- nasilającymi się objawami buntu - maluch jest złośliwy
- pojawiają się częste bóle brzucha, wymioty
- lęk staje się towarzyszem codziennych zadań
- sylwetka dziecka wydaje się być przykurczona, zgarbiona
- maluch przeprosza za wszystko, zaczyna bać się własnych rodziców
- ma zmniejszony lub zwiększony apetyt
- pojawiają się fantazje, wyimaginowani przyjaciele

Depresja młodzieńcza

Dorastanie jest okresem pełnym zmian nie tylko fizycznych, ale i emocjonalnych. Kwestia akceptacji przemian we własnym ciele, odkrycie seksualności, bunt nastoletni czy pojawienie się pierwszej miesiączki - wszystkie te czynniki mogą powodować huśtawki nastrojów.

Gdzie przebiega granica między młodzieńczym buntem a depresją? Szacuje się, że około 3% nastolatków przeżywa okres depresji, a dwie trzecie z nich to dziewczynki.

Depresja młodzieńcza jest trudna w diagnozie, a nieleczona może prowadzić do prób samobójczych. Samobójstwo jest drugą wiodącą przyczyną zgonów wśród osób w wieku 15-24 lat.

Objawy depresji u nastolatków

Do objawów depresji młodzieńczej można zaliczyć:

- zaburzenia odżywiania ([anoreksja](#), bulimia)
- eksperymentowanie ze środkami psychoaktywnymi (np. alkohol, dopalacze, narkotyki)
- ucieczki z domu
- czyny przestępcze
- samookaleczenie
- nadpobudliwość
- trudności z koncentracją
- agresję
- zachowania aspołeczne

Zarówno rodzic jak i nauczyciel mogą powyższe zachowania błędnie interpretować jako bunt młodzieńczy, a nie jako przejaw depresji. Inne zachowania, które powinny zwrócić naszą uwagę to:

- niechęć do rozmowy
- absencja szkolna (wagary, złe oceny)
- [zaburzenia snu](#)
- niekontrolowany płacz
- niechęć do spotkań z rówieśnikami
- zamykanie się na cały dzień w pokoju
- ucieczka w wirtualny świat
- [objawy psychosomatyczne](#) (ból głowy czy brzucha)

Obserwacja i reakcja osób dorosłych

Trzeba też podkreślić, że młodzi ludzie często są ofiarami przemocy szkolnej - poniżani i wyśmiewani przez swoich rówieśników. Bardzo ważna jest w tym momencie rola zarówno rodzica jak i nauczyciela, by wychwycić niepokojące i zamaskowane objawy depresji.

Pamiętajmy, że depresji nie należy diagnozować samodzielnie. Diagnozę stawia specjalista, tj. psychiatra. Obecnie najskuteczniejszą formą walki z depresją jest połączenie psychoterapii, farmakoterapii i zdrowego trybu życia.

Jeżeli wizyta w gabinecie nie jest możliwa, [porozmawiaj ze specjalistą online](#) i bez wychodzenia z domu otrzymaj potrzebne wsparcie.

Informacje na stronie:

<https://www.halodoctor.pl/blog/depresja-u-dzieci-i-mlodziezy>

Więcej informacji na stronie:

<https://www.mp.pl/pacient/pediatrica/choroby/psychiatria/81302,zaburzenia-depresyjne-u-dzieci-i-mlodziezy>

<https://kampaniespoleczne.pl/nic-mu-sie-nie-chce-depresja-rozumiesz-pomagasz/>

<https://wyleczdepresje.pl/>

