

DEPRESJA U DZIECI I MŁODZIEŻY

Depresja u dzieci w wieku wczesnoszkolnym i szkolnym zdarza się coraz częściej. Niestety, bardzo często rodzice ignorują symptomy depresji uważając, że 10 latek nie może na depresję chorować. Tymczasem prawda jest zgoła inna. I dziecko i nastolatek może chorować na depresję i jeśli ma właściwe depresji objawy, to niestety trzeba stawić czoła smutnym faktom – „moje dziecko ma depresję”.

Depresja dziecka, to dla rodziców ogromne obciążenie psychiczne.

Sygnały, których nie wolno przeoczyć w przypadku depresji u nastolatków!

Co powinno obudzić Rodziców czujność?

- **Apatia i smutek** dziecko nagle zaczyna godzinami przesiadywać w swoim pokoju, przestaje się interesować kolegami, nic go nie cieszy.
- **Drażliwość** jest przez dłuższy czas płaczliwe lub z byle powodu się złości czy nawet reaguje agresją.
- **Problemy zdrowotne** skarży się na bóle brzucha, głowy, ma problemy ze snem, łatwo się męczy, traci apetyt lub przeciwnie – objada się ponad miarę.
- **Kłopoty w szkole** nagle zaczyna się gorzej uczyć, ma kłopoty z pamięcią, koncentracją, wagaruje.
- **Myśli samobójcze** słucha posępnej muzyki, rozdaje cenne przedmioty, pisze wiersze o samobójstwie lub przegląda w Internecie strony poświęcone śmierci. Wypowiada zdania w rodzaju: „Życie jest bez sensu”, „Skończę ze sobą”.
- **Autoagresja** zadaje sobie ból, np. tnie się ostrymi przedmiotami po rękach czy nogach.
- **Odurzanie się** aby uciec od problemów, nastolatek zaczyna sięgać po alkohol czy narkotyki, oczywiście ukrywając to przed rodzicami. Albo coraz więcej czasu spędza przed komputerem.

Jak rodzic może pomóc dziecku w depresji?

1. Uwierzyć dziecku

Przede wszystkim musi zaufać diagnozę i uwierzyć w chorobę. Dopuszczyć do świadomości fakt iż dziecko jest chore i potrzebna mu pomoc. Nie bagatelizować, nie czekać aż depresja przejdzie, nie obwiniać dziecka że samo jest sobie winne. Nie jest.

2. Wierzyć w leczenie

Depresja jest chorobą, którą można leczyć i która jest uleczalna. Jeśli Twoje dziecko nie wierzy w to, że jego choroba może minąć, jest przytłoczone poczuciem beznadziei i bezradności, twoim zadaniem jest przekonywać je że warto podjąć się leczenia i wytrwać w nim. Twoją rolą jest dawać mu wsparcie.

3. Otworzyć się na problemy dziecka

Wiele dzieci i nastolatków nie chce rozmawiać z rodzicami na temat swoich problemów i depresji. Nie chcą martwić rodziców bądź nie czują się rozumiane i akceptowane na tyle, by o swoich problemach mówić. Twoją rolą jest odbudowanie zaufania dziecka. Z drugiej strony,

musisz też zaakceptować to, że dziecko nie chce ci się w pełni zwierzać. Jeśli nad kontakt z Tobą nastolatek przedkłada koleżankę, pozwól mu na to, bez czucia się odrzuconym. Ważne, że z kimkolwiek rozmawia.

4. Być otwartym na opowiadanie o chorobie

Jedną ze skuteczniejszych metod leczenia depresji u dzieci i nastolatków jest wyłapywanie momentów w których zaczynają czuć smutek, bezradność i niepokój. Nastolatek osuwając te uczucia (przez mówienie o nich) i znajdowanie rozwiązania zaczyna coraz słabiej odczuwać symptomy depresji. Musi jednak mieć z kim rozmawiać o tym w momencie kiedy uczucie się pojawia – bądź w pogotowiu i gotowości do rozmowy. („nie mam czasu” bądź „jestem zmęczony po pracy – idź z tym do matki” nie pomoże dziecku.

Kiedy potrzebny jest specjalista?

Mija drugi, trzeci tydzień, a stan dziecka nie poprawia się ani trochę? Dłużej już nie próbuj działać sama. Koniecznie wybierz się z nastolatkiem do psychologa lub psychiatry dziecięcego. To specjaliści, którzy najlepiej znają się na depresji. Pamiętaj, z wizytą nie wolno zwlekać, bo konsekwencje nieleczzonej depresji bywają tragiczne.