Psihoedukacija o dječjoj i adolescentnoj depresiji (za roditelja i za dijete)

Magdalena Brnada – P2 – ZG – 2025 – D

Psihoedukativni listić za roditelja

Depresivnost kod djece i adolescenata ne označava samo izraženu tugu ili povremeno sniženo raspoloženje jer se svi ponekad tako osjećaju i to je normalna emocionalna reakcija u nekim teškim životnim situacijama. Depresivnost je stanje koje se javlja kod djece, jednako kao što se javlja i kod odraslih, a obilježeno je određenim simptomima koji traju neko dulje vrijeme, bez obzira postoji li neki razlog ili ne.

Neki od simptoma (intenzivno prisutnih najmanje dva tjedna) mogu biti:



- kognitivni simptomi – teškoće s koncentracijom, negativna slika o sebi, svom izgledu ili ponašanju, pesimističan pogled na svijet i budućnost, samookrivljavanje;



- emocionalni simptomi – promjene raspoloženja od tuge, razdražljivosti i sniženog raspoloženja do ljutnje ili bijesa, osjećaji bespomoćnosti, beznadnosti, dosade ili praznine;



- tjelesni simptomi – umor, manjak energije, promjene apetita i tjelesne težine, smetnje spavanja (pretjerana pospanost ili teškoće s uspavljivanjem i često buđenje tijekom noći), iscrpljenost, glavobolje;



- bihevioralni simptomi – psihomotorni nemir ili usporenost, izbjegavanje aktivnosti kojima se do sada bavilo, povlačenje u sebe, problemi u odnosima (s prijateljima ili obitelji).

Depresivno stanje može biti blaže ili teže izraženo. U blažim depresivnim stanjima dijete se ne osjeća tužno cijeli dan, a raspoloženje mu se može poboljšati ili pogoršati ovisno o tome dogodi li se nešto pozitivno ili negativno. U težim depresivnim stanjima raspoloženje djeteta se ne mijenja i ostaje sniženo neovisno o tome dogodi li se nešto ugodno ili neugodno. U svakom slučaju, kada su prisutni simptomi koji imaju negativan utjecaj na svakodnevno funkcioniranje djeteta, potrebno je potražiti pomoć.

Depresija je vrlo složena i nekada ju je teško razumjeti. Ono što nam može pomoći je razumijevanje začaranog kruga između misli, osjećaja i ponašanja. Često se djeca koja pate od depresije bore s negativnim mislima (da su oni krivi za sve, da im ništa ne ide od ruke, da se ništa ne može promijeniti, da ništa nema smisla, imaju negativno mišljenje o sebi i zapravo na sve gledaju negativno). Te misli dovode ih do neugodnih emocionalnih stanja i osjećaja beznađa koje su povezane s tjelesnim simptomima (ranije opisanih) zbog čega se još više povlače, zatvaraju u sebe i izbjegavaju aktivnosti u kojima su prije uživali.



Iako je depresija teško i ozbiljno stanje, važno je napomenuti da postoji pomoć i da je moguće oporaviti se i poboljšati funkcioniranje. Jedna od terapija koja se pokazala korisnom u borbi s depresijom je kognitivno bihevioralna terapija koja nudi razne tehnike u prepoznavanju negativnih misli i učenju nošenja s neugodnim emocijama što može pomoći djetetu, ali oporavak je proces i važno je znati da će možda neki dani biti lakši, a neki teži i da će proći neko vrijeme prije nego što se stanje krene popravljati.

Uz to je važno naglasiti da veliku ulogu u razumijevanju depresije imaju određene kemijske tvari u mozgu, odnosno smanjena aktivnost određenih neurotransmitera (serotonin, dopamin, noradrenalin) zbog čega je ponekad potrebno uključiti i neke lijekove.

No za početak vi kao roditelji možete:

- pokušati razgovarati i razumjeti ozbiljnost njegovog/njezinog stanja (u slučaju depresije to nije njihov izbor, pokušaj manipulacije ili neko namjerno loše ponašanje);
- ohrabrivati dijete i pokazati da želite sudjelovati na putu oporavka;
- postupno poticati uključivanje u neke aktivnosti jer je fizička aktivnost ključna na početku oporavka;
- biti strpljivi i podržavajući;
- cijeniti čak i male pomake koji se možda iz vaše pozicije ne čine značajnima.

Psihoedukativni listić za dijete

Svi mi doživljavamo niz različitih emocija koje znaju biti neugodne kao što su tuga ili ljutnja i to je sasvim normalno. No, nekada se dogodi da su te emocije jako snažne i osjećamo se kao da nas preplave, puno toga nam se „mota“ po glavi i „muči“ nas zbog čega nam sve postaje puno teže nego što je bilo prije. Kada to traje duže vrijeme (duže od dva tjedna), bez obzira postoji li neki razlog ili ne, važno je potražiti pomoć jer upravo to može značiti da nas je „ulovila“ depresivnost.

Kako možeš znati da ti se to događa? Kada kod sebe prepoznaješ neke od sljedećih simptoma:



Depresivnost nije znak slabosti i nisi jedini/jedina osoba koja se tako osjeća. Mnoga djeca nekada se osjećaju na sličan način i brinu ih slične stvari. Važno je znati da postoji pomoć i „lijek“ za depresiju. Nekada je teško pokrenuti se i napraviti prvi korak, ali postoji nešto što možeš napraviti kako bi se osjećao/la bolje.

Važno je znati da se sva djeca u depresivnom stanju bore s negativnim mislima koje mogu zvučati kao istina, ali zapravo nisu istinite i samo ih dovode do začaranog kruga iz kojega je teško izaći. Te negativne misli povezane su s neugodnim emocijama koje dovode do manjka energije te povlačenja u sebe i izbjegavanja različitih aktivnosti. To se zove KBT trokut.



KBT je oznaka za kognitivno bihevioralnu terapiju koja ti može pomoći da prepoznaš te negativne misli koje dolaze iz stanja depresivnosti i zvuče kao istina, ali te samo vode u začarani krug. Znaj da su te negativne misli moćne, ali nisu točne i uz malo vježbe možeš naučiti kako ćeš ih otkriti i oduzeti im moć. No to dolazi postepeno, a za početak je dovoljno da pokušaš naći način kako se pokrenuti. Možeš napraviti neku malu aktivnost, čak i kad ti je to jako teško, kako bi se raspoloženje malo po malo počelo mijenjati. To ne dolazi odjednom i trebat će proći neko vrijeme da osjetiš promjenu u svome tijelu. Neki dani će biti lakši, a neki teži, ali u tome nisi sam/a jer postoje ljudi kojima je stalo i koji će ti u tome pomoći.