

BKT dječje i adolescentne depresije

Vlatka Boričević Maršanić

spec. psihijatar

subspec dječji i adolescentni psihijatar

Psihijatrijska bolnica za djecu i mladež

HUBIKOT

Depresija u djece i adolescenata

- nije samo loše raspoloženje i povremena potištenost
- ozbiljan psihički poremećaj
 - ✓ **sniženo ili iritabilno** raspoloženje
 - ✓ promjene u drugim psihičkim funkcijama - psihomotorika, kognicije, vegetativne i voljne funkcije, ↑ rizik za suicidalno ponašanje
 - ✓ Značajno oštećenje školskog, socijalnog i obiteljskog funkcioniranja

Prevalencija

- Predškolska djeca - 0.3–1.4%
- Preadolescenti - 1–2% (djevojčice:dječaci=1:1)
- **Adolescenti 4–8% (djevojke : mladići=2-3:1)**

- **5-10%** mladih ima **supkliničku** simptomatologiju (neke, ali ne sve simptome velikog depresivnog poremećaja) - značajne teškoće u funkcioniranju, povećan rizik razvoj velike depresivne epizode (2/3) i suicid
- **Komorbiditet** - samoozljeđivanje, anksiozni poremećaji, ADHD, poremećaji hranjenja, zlouporaba alkohola i droga, poremećaj ponašanja

ABOUT ADOLESCENTS AND DEPRESSION

DEPRESSION IS A SERIOUS DISORDER THAT CAN IMPACT THE BRAIN DEVELOPMENT OF ADOLESCENTS.



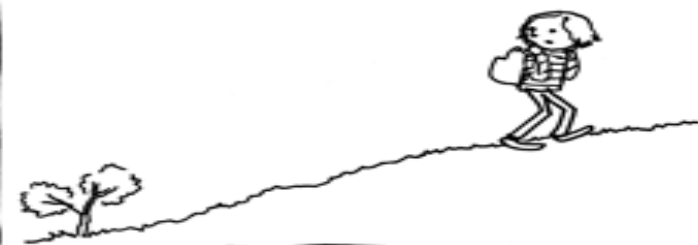
THE PREVALENCE OF DEPRESSION RISES AT AGE 14-18 YEARS OLD.



1 IN 5 INDIVIDUALS EXPERIENCE A SERIOUS DEPRESSIVE EPISODE AS AN ADOLESCENT.



DEPRESSION IS EPISODIC AND WILL LIKELY RESULT IN A RELAPSE.



ADOLESCENT GIRLS HAVE TWICE AS MANY DEPRESSIVE EPISODES COMPARED TO BOYS.



SUICIDE IS THE THIRD LEADING CAUSE OF DEATH IN ADOLESCENTS AND YOUNG ADULTS.

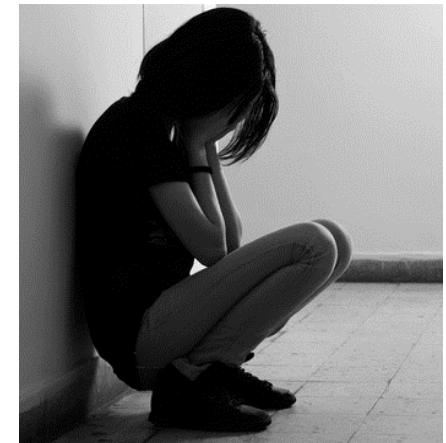


Dg. kriteriji za depresiju

Jednaki su za djecu kao i za odrasle

žalosno i/ili **razdražljivo** raspoloženje, ili gubitka interesa ili zadovoljstva u svim ili gotovo svim aktivnostima, traje najmanje 2 tjedna uz još neke od sljedećih znakova:

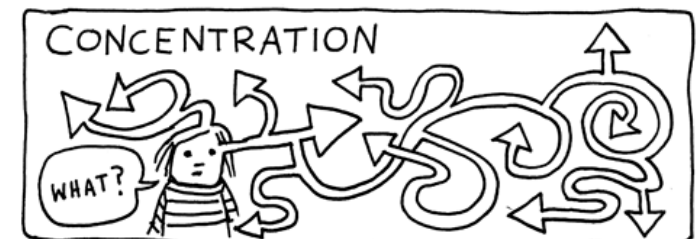
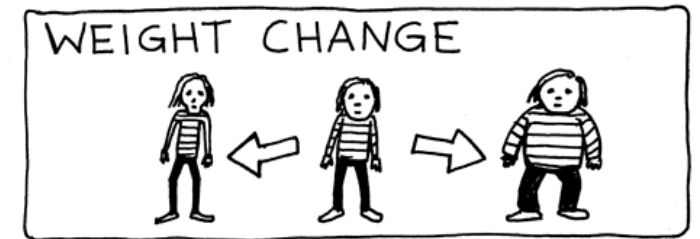
- Promjene **apetita** s vidljivim (nenamjernim) padom ili povećanjem tjelesne težine
- Promjene u navikama **spavanja** (smetnje uspavlivanja, buđenje noću, rano buđenje ujutro ili prekomjerno spavanje).
- **Umor** ili gubitak energije, snage, iscrpljenost, osjećaj "sagorijevanja"
- Neopravdani osjećaji **krivnje** i samopredbacivanja
- Nesposobnost **koncentracije** i donošenja odluka
- Osjećaji **beznađa** i bespomoćnosti
- Misli o **smrti** i samoubojstvu koje se vraćaju, čežnja za smrću i pokušaji samoubojstva



Klinička obilježja depresije u djece prema dobi

<p>Dijete do 3. godine tzv. anaklitička depresija</p>	<p>Tužan izraz lica, oskudno plakanje, usporene kretnje ili hiperaktivnost, iritabilnost, nesudjelovanje u igri, problemi hranjenja i spavanja, usporen psihomotorni razvoj</p>
<p>Predškolska dob</p>	<p>Plačljivost, odsutnost osmijeha, iritabilnost, zaostajanje u rastu i razvoju, česte tjelesne pritužbe, nesudjelovanje u igri, ili sudjelovanje uz destruktivnost</p>
<p>Školska dob</p>	<p>Loše raspoloženje, poteškoće koncentracije, problemi učenja, odbijanje škole, iritabilnost, plačljivost, izbjegavanje vršnjaka, suicidalne misli te česti tjelesni simptomi</p>
<p>Adolescencija</p>	<p>Neraspoloženje, anhedonija, osjećaj beznadnosti, krivnje, psihomotorna usporenost, promjene težine, apatija, socijalno povlačenje, poremećaj sna, suicidalnost ili smetnje ponašanja, ovisnosti, promiskuitet</p>

SYMPTOMS OF DEPRESSION



Depresija u djece i adolescenata

tuga

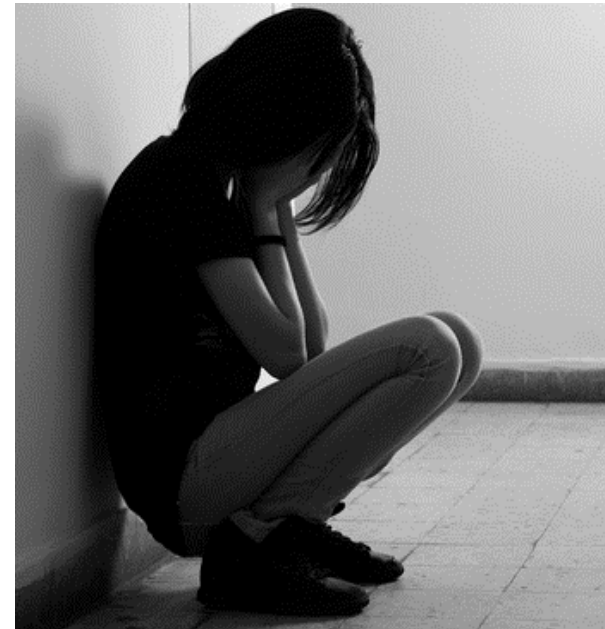
somatizacija

iritabilnost/
agresivnost



Klasična kl. slika depresije

- usporenost, beznadnost, gubitak energije i apetita, nesanica
 - izgledaju žalosno, govore monotonim glasom
 - usamljeni, žale se na dosadu, nemaju zadovoljstva
 - često su strahu, s lošom koncentracijom, lošiji šk. uspjeh
 - česte su somatske pritužbe (glavobolje, lupanje srca)
- nisko samopoštovanje - sami sebe opisuju negativnim terminima kao npr. ja sam glup, loš, nitko me ne voli i sl.



Ostale kl. slike depresije u djece i mladih

Atipična slika

- pretjerano spavanje
- povećanje apetita
- osjetljivost na odbijanje
- letargija



Razdražljiva slika

- **razdražljivost**, nemir
- Izljevi bijesa - nesposobnost da se suoče i sa najmanjom nelagodom
- problemi ponašanja (suprostavljanje, agresija, kršenje pravila, otpor autoritetima)



Posljedice depresije kod djece i adolescenata

puno veće od samo melankoličnog raspoloženja

DEPRESIVNI EKVIVALENTI = MASKIRANA DEPRESIJA

- **Problemi u školi** – umor ili nedostatak energije, teškoće koncentracije; u školi to dovodi do izostanaka, lošijeg školskog uspjeha, napetosti i razočaranja kod ranije dobrih učenika
- **Štetna uporaba alkohola i droga** – pokušaj „samo-liječenja“ njihove depresije. Na žalost, korištenje alkohola i droga samo pogoršava stanje.
- **Sniženo samopoštovanje** – u depresiji se javljaju ili intenziviraju misli o ružnoći, sramu, neuspjehu, bezvrijednosti
- **Ovisnost o internetu** – mladi koriste internet kako bi izbjegli suočavanje s vlastitim problemima. Pretjerano korištenje interneta pojačava njihovu izolaciju i čini ih još depresivnijim.
- **Rizična ponašanja** – depresivni mladi mogu iskazivati opasna ili visoko-rizično ponašanje kao što su nepažljiva vožnja, nekontrolirano pijenje ili seksualno ponašanje, bježanje od kuće
- **Nasilje** – neke depresivne mlade osobe (najčešće dječaci koji su žrtve zlostavljanja) postaju nasilni. Mržnja prema samome sebi i želja za umiranjem mogu dovesti do nasilnog ponašanja prema drugima i ponekad pokušaja ubojstva.

Bipolarni poremećaj u adolescenciji



- Učestalost 1%
- **izmjenjivanje epizoda**
 - sniženog raspoloženja (depresija)
 - povišenog raspoloženja (hipomanija, manija)
 - miješane epizode (istovremena prisutnost depresije i manije)
- **izrazito labilno raspoloženje** uz brze izmjene simptoma manije i depresije, i po nekoliko puta dnevno
- izražena deterioracija u ponašanju - iritabilnost progredira u afektivne oluje s fizičkom i verbalnom agresivnošću, uz česte poremećaje spavanja, impulzivnost, distraktibilnost, hiperseksualiziranost, loš školski uspjeh, zlouporabu sredstava ovisnosti
- visok rizik suicidalnosti (1/3 pokušaja suicida)



Suicidalnost u adolescenata

Suicidalno ponašanje

- želja za smrću
- suicidalne misli (ideje o počinjenju suicida)
- planovi o izvršenju suicida
- pokušaji suicida
- izvršeni suicid



Uzroci

- psihički poremećaji
- stresni životni događaji
- problemi u socijalnoj prilagodbi
- socio-kulturni čimbenici
- genetski čimbenici

Epidemiologija

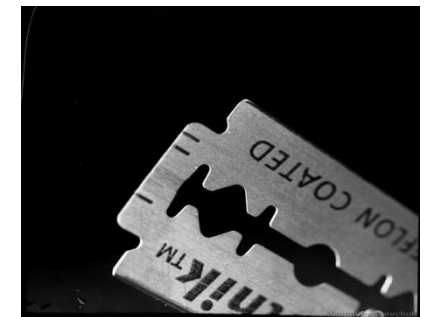
- Samoubojstvo je 2. uzrok smrti među mladima (SZO, 2014)
- Mladići češće izvršavanju suicid
- Djevojke češće pokušavaju suicid

Neposredni uzroci:

- Obiteljski konflikti
- ljubavni konflikti
- školske poteškoće
- strah od kazne nakon prekoračenja pravila ili kažnjivog postupka
- problemi s alkoholom i drogom

Znakovi upozorenja za suicidalno ponašanje u adolescenata DATI PAŽNJU, SHVATITI OZBILJNO, SPASITI ŽIVOT

- promjene apetita i spavanja
- povlačenje od obitelji i prijatelja
- gubitak zanimanja za uobičajene aktivnosti
- ustrajna dosada i/ili teškoće koncentracije
- neuobičajeno zanemarivanje vanjskog izgleda
- pritužbe na tjelesne tegobe - strah
- Korištenje droga i/ili alkohola
- razdražljivost - neobjašnjivo ili neuobičajeno žestoko, nasilno ili buntovno
- bježanje od kuće
- nagli šk. neuspjeh
- samoozljeđivanje – rezanje, grebanje, paljenje
- usredotočenost na temu smrti – crtanje, pjesme, uzori
- poklanjanje vrijednih stvari
- razgovori o samoubojstvu ili planiranje samoubojstva, čak i u šali
- prijetnje ili pokušaj samoubojstva



Liječenje depresije u djece i adolescenata

- **Blaži** – podrška, psihoterapija
- **Srednji** – psihoterapija, antidepresivi, kombinirano liječenje
- **Teški** simptomi – antidepresivi **obvezni**, kombinirano liječenje

Cilj = remisija - potpuna uklanjanje svih simptoma

Individualizirani pristup u liječenju

težina poremećaja, stupanj disfunkcionalnosti, rizični i protektivni faktori, komorbiditet, somatske bolesti, hereditet, ...

Depresija – KB teorije

Bihevioralne teorije

- **FERSTEROVA BIHEVIORALNA ANALIZA** - nedostatak pozitivnih potkrepljenja je posljedica toga što je ponašanje depresivne osobe negativno motivirano, a ne pozitivno
- **LEWINSOHNNOVA BIHEVIORALNA TEORIJA** - manjak izvora pozitivnog potkrepljenja u okolini, deficiti socijalne vještine i sposobnost da u socijalnim interakcijama doživi ugodu

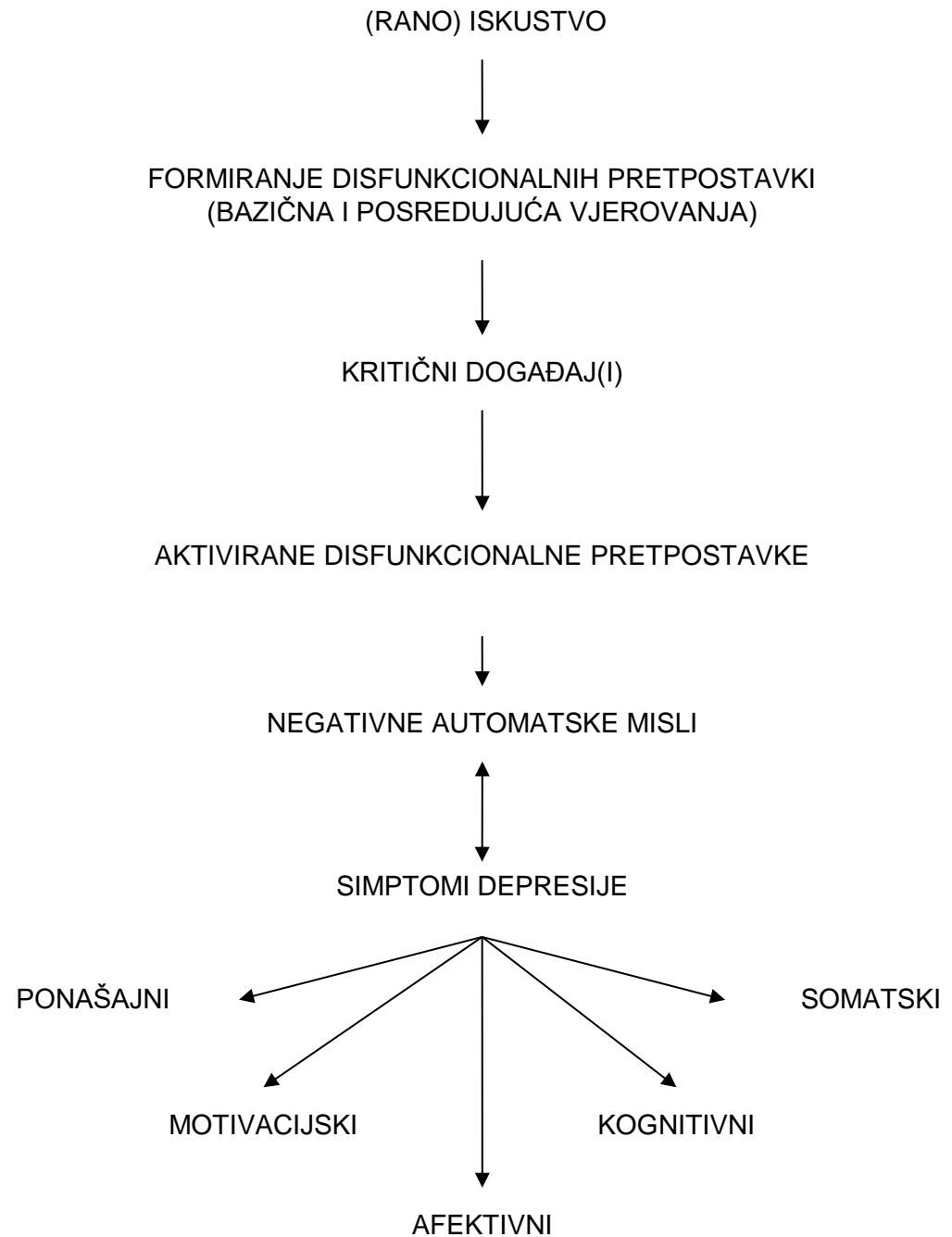
Kognitivne teorije

- **SELIGMANOVA TEORIJA NAUČENE BESPOMOĆNOSTI** - deficit kontrole nad pozitivnim potkrepljenjima
- **BECKOVA KOGNITIVNA TEORIJA**

Bihevioralno kognitivne teorije

- **REFORMULIRANA ATRIBUCIJSKA TEORIJA** - posljedica kombinacije negativnih iskustava i negativnog atribucijskog stila (interpretacije događaja)
- **REHMOVA TEORIJA SAMOKONTROLE** – deficiti samoregulacije- samoopažanja, samoevaluacije, samopotkrepljenja

Beckova kognitivna teorija depresije



Strategije BKT depresije djece i adolescenata

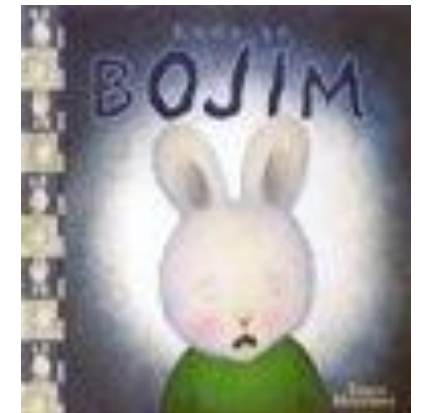
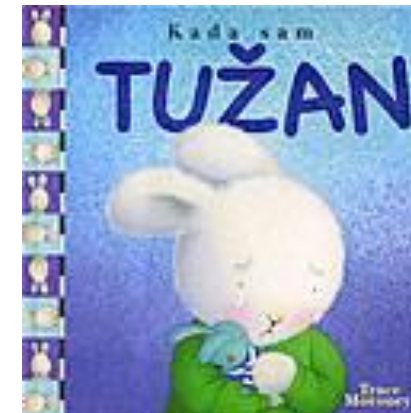
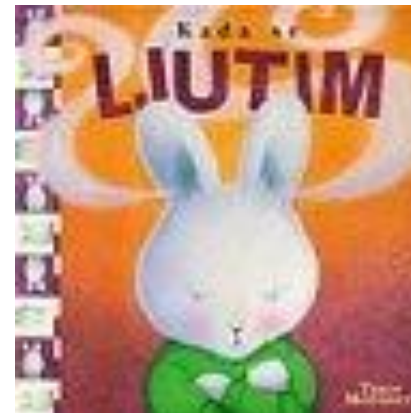
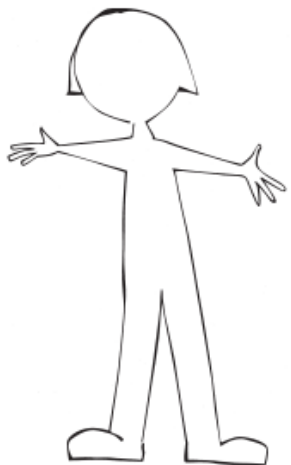
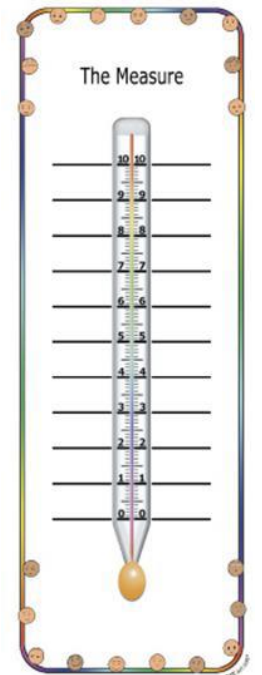
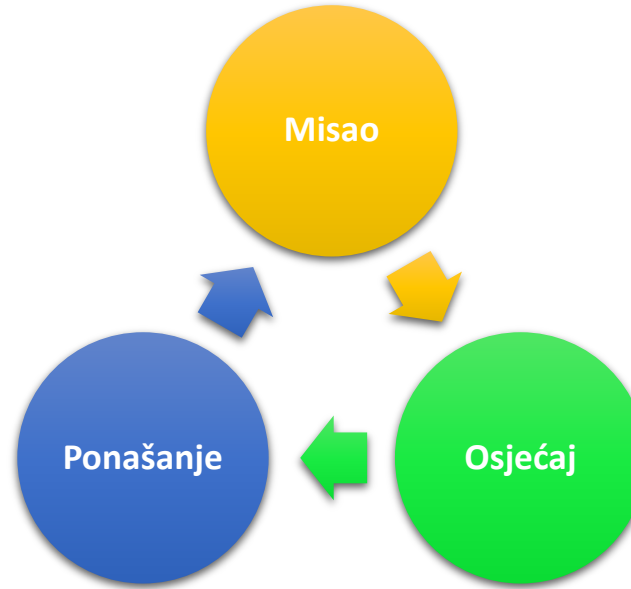
PONAŠANJE	<ul style="list-style-type: none">– praćenje i planiranje aktivnosti– postupno povećanje aktivnosti– procjena uspješnosti i zadovoljstva
MIŠLJENJE	<ul style="list-style-type: none">– kognitivna restrukturacija– reatribucija
EMOCIJE	<ul style="list-style-type: none">– distrakcije– ovladavanje negativnim emocijama
TIJELO	<ul style="list-style-type: none">– ublažavanje tjelesnih simptoma

Plan tretmana depresije djece i adolescenata

- dijete, roditelje, obitelj, školu
 - konceptualizacija
1. procjena - kognitivna, bihevioralna, interpersonalna, suicida - upitnici, skale - lijekovi
 2. upoznavanje s tretmanom – KB model i tretman
 3. postavljanje ciljeva
 4. bihevioralna aktivacija
 5. kognitivne intervencije
 6. sprečavanje povrata
 7. postepeno završavanje terapije

BKT dječje i adolescentne depresije

- Psihoedukacija
- Afektivna edukacija
 - rani znakovi osjećaja
 - moj metar osjećaja
 - riječnik o osjećajima
 - emocionalna zagonetka
 - emocionalni kipovi
 - emocionalna ekspresija



BKT dječje i adolescentne depresije

Distrakcije

skretanje pažnje od averzivnih i negativnih razmišljanja → trenutno olakšanje u specifičnoj situaciji (npr. odlazak na spavanje, osamljenost)

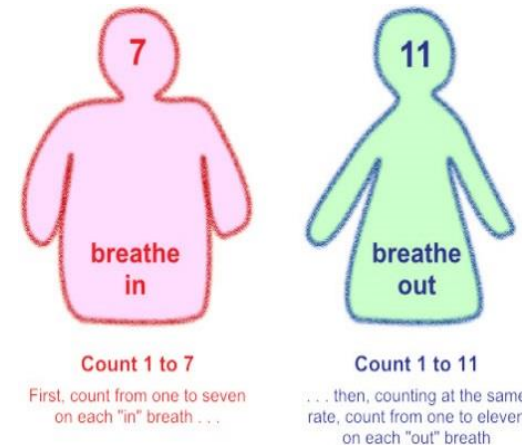
- fizički (lagana tjelesna aktivnost)
- kognitivni distraktori

Tehnike odvrćanja misli

- fokusiranje na objekt
- osjetilna svjesnost (sensory awareness)
- mentalne vježbe
- ugodna sjećanja i fantazije
- mentalno zaokupljajuće aktivnosti
- brojanje unatrag

Relaksacija

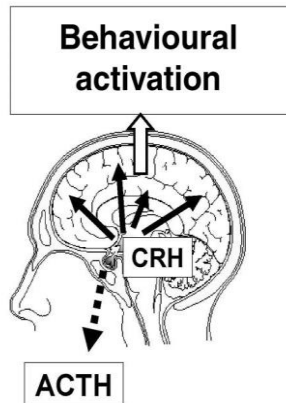
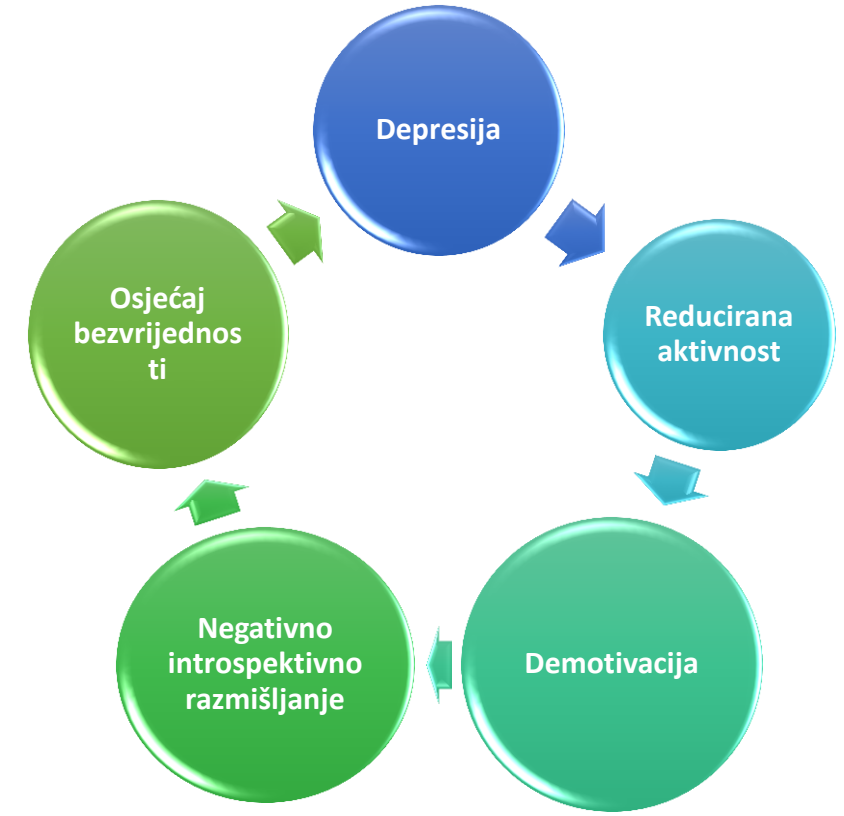
- abdominalno disanje
- vođena imaginacija



BKT dječje i adolescentne depresije

Bihevioralna aktivacija – koraci (tehnike):










1. praćenje i bilježenje aktivnosti
2. planiranje aktivnosti
3. procjena postignuća i zadovoljstva
4. postupno zadavanje zadataka - **Stupnjeviti zadaci**



Sat	Aktivnost	Osjećaj	Intenzitet *
7-8	<i>Ustajanje</i>	<i>Umorno, prazno</i>	9
	<i>Spremanje doručka</i>	<i>Umorno, prazno</i>	7
	<i>Pospremanje kuće</i>	<i>Uspješno</i>	2
8-9	<i>Pripreme za učenje</i>	<i>Bezvrijedno</i>	5
	<i>Učenje</i>	<i>Uspješno</i>	4
9-10			
10-11			
11-12			

BEHAVIORAL ACTIVATION

You can decrease depression by engaging in some activities you find enjoyable and by taking care of responsibilities you may be neglecting.

Tell me about your day									
	HAPPY	SAD	ANGRY	DISAPPOINTED	FRUSTRATED	PROUD	EXCITED	SCARED	NERVOUS
									
Mon.									
Tues.									
Wed.									
Thurs.									
Fri.									
Sat.									
Sun.									

List Some Activities You Enjoy:
<ul style="list-style-type: none"> • • • •

List Some Responsibilities You Need to Take Care Of:
<ul style="list-style-type: none"> • • • •

Try doing at least one activity or responsibility each day. Use the following scale to rate your depression, pleasant feelings, and sense of achievement before and after doing the activity or responsibility.

0	1	2	3	4	5	6	7	8
None	Minimal	Slight	Mild	Moderate	A Lot	Higher	Very High	Extreme

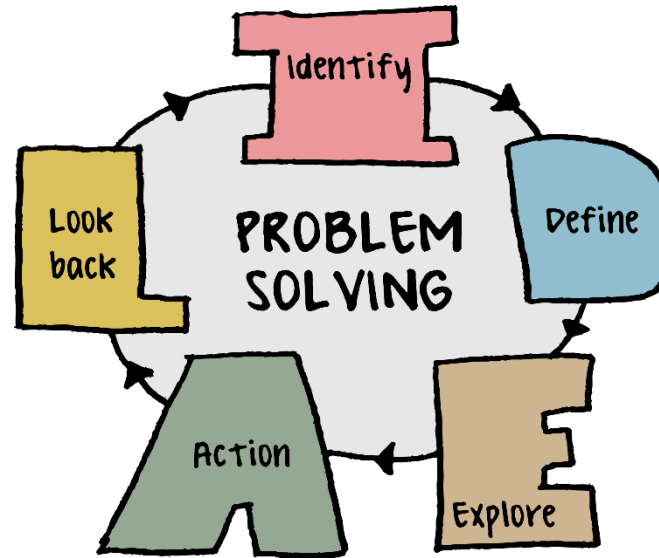
Activity (location, date, time)	Depression	Pleasure	Achievement
	Before		

BKT dječje i adolescentne depresije



Tehnike rješavanja problema

1. identifikacija problema
2. nabranje mogućih rješenja bez evaluacije
3. predviđanje ishoda svake situacije (terapeut pomaže u prepoznavanju pozitivnih ishoda- prevladavanje pesimizma)
4. odabir najbolje strategije i provođenje
5. evaluacija nakon provedbe



Trening socijalnih vještina

- igranje uloga
- asertivni trening
- vještine komuniciranja



BKT dječje i adolescentne depresije



Kognitivna restrukturacija

- identificiranje i izazivanje NAM
- otkrivanje i uklanjanje kognitivnih distorzija
- identificiranje i mijenjanje bazičnih uvjerenja i pretpostavki
- reatribucija
- kognitivna proba
- zaustavljanje misli
- refokusiranje – preusmjeravanje pažnje



- osvijestiti usmjerenosti na neg. misli - edukacija, igranje igara (verbalizacija i identifikacija AM tijekom igre)
- kognitivno modeliranje - terapeut misli na glas
- “detektivi misli”
- Gdje je dokaz?
- Alternativne interpretacije
- Što ako?
- Kognitivno modeliranje i upute samome sebi
- samomotrenje pozitivnih događaja i (preusmjeravanje pažnje) - misli, osjećaja i ponašanja (tjelesnih reakcija)

BKT dječje i adolescentne depresije



Bihevioralni eksperiment

- dokaze koji potvrđuju ili opovrgavaju misao/shemu te smisliti zadatak kojim će je testirati - igranje uloga, izlaganje zamišljanjem

Pozitivne samoizjave/verbalne samoinstrukcije

Potkrepljenje - nagrade !!!!

Tehnike samokontrole

- STOP
- Relaksacija – abdominalno disanje
- Distrakcija – trbuh, tijelo ili ugodna scena, muzika, slikovnice, lego, crtanje, fizička aktivnost
- Nagrada
- Pozitivne samoizjave
- „Turtle“ tehnika – glava, ruke i noge u oklop



Roditelji – koterapeuti i/ili kopacijenti



uključivanje u terapiju usporedno s djetetom

1. Podrška djetetu u usvajanju i primjeni naučenih tehnika i vještina
 2. Indirektno podučiti roditelje iste tehnike i vještine
 3. Naučiti roditelje vještine koje poboljšavaju njihovo ponašanje, komunikaciju, smanjuju konflikte i pomažu djetetu uočiti i promijeniti negativne misli
- Potkrepljenje pozitivnog ponašanja vs. kritiziranje negativnog ponašanja i kažnjavanje
 - Planiranje ugodnih aktivnosti
 - Razgovor i vještine komunikacije
 - Identifikacija emocija
 - Tehnike rješavanja problema
 - Rješavanje interpersonalnih problema i konflikata
 - Kognitivna restrukturacija

Poteškoće u tretmanu

- motivacija
- psihopatologija roditelja – depresija, poremećaji osobnosti, ovisnosti
- čimbenici u okolini – obiteljska disfunkcija, zlostavljanje, socioekonomski problemi, škola, vršnjaci
- razvojna ograničenja
- komorbiditet



Prevencija relapsa i recidiva

- osamostaljenje djeteta
- postaviti realne ciljeve
- razvoj pozitivne sheme selfa
- generalizacija napretka
- predvidjeti buduće visokorizične situacije
- povećati toleranciju na male oscilacije
- identifikacija i preispitivanje PV i BV
- booster- seanse za dijete i roditelje
- prepoznavanje znakova moguće nove epizode (dijete/adolescent i roditelji) – set-back



Things are bad again.





TADS study (March, 2004) – odgovor na liječenje

- 71% kombinirano liječenje
- 60.6% fluoksetin
- 43.2% KBT
- 34.8% placebo

Brent, 2002

- 60% remisija kod primjene KBT (više kognitivnih intervencija)