

PSIHOEDUKACIJA O DJEČJOJ I ADOLESCENTNOJ DEPRESIJI ZA RODITELJE

Normalno je da se djeca ponekad osjećaju potišteno i loše raspoloženo, no ako je dijete blokirano u sniženom raspoloženju, tada je potrebno potražiti pomoć. Ukoliko se ne liječi, depresija može dovesti do ozbiljnih problema u obitelji, školi, s vršnjacima i do rizičnih ponašanja.

Depresija je puno češća kod djece, više nego što odrasli misle, javlja se u približno 2% djece, podjednako kod dječaka i djevojčica. U adolescenciji približno 4% – 8% mladih razvije depresiju, pri čemu znatno češće djevojčice. Adolescencija je zahtjevana zbog promjena, ali mnogi mladih uspijevaju uspostaviti ravnotežu između strahova koji su uobičajeni za ovo razdoblje i dobrih prijateljstava, uspjeha u školi, brojnih aktivnosti i razvoja snažnog osjećaja vlastitog identiteta. Povremena loša raspoloženja i burne emocionalne reakcije su normalni dio adolescencije, ali depresija je nešto drugačije, sličnija je depresiji kod odraslih.

Simptomi depresivnosti se javljaju kao reakcija na stresne događaje, ali se mogu javljati i bez nekog vanjskog povoda. Dijete je depresivno ako je kontinuirano tijekom dva tjedna žalosno i/ili razdražljivo, ili pokazuje gubitak interesa ili zadovoljstva u svim ili gotovo svim aktivnostima, uz promjene apetita s vidljivim padom ili povećanjem tjelesne težine, promjene u navikama spavanja (smetnje uspjavanja, buđenje noću, rano buđenje ujutro ili prekomjerno spavanje), gubitak energije, snage, iscrpljenost, neopravdani osjećaji krivnje, nesposobnost koncentracije i donošenja odluka, osjećaji beznađa i bespomoćnosti te misli o smrti i samoubojstvu koje se vraćaju, čežnja za smrću i pokušaji samoubojstva. Uzroci depresije su mnogobrojni i složeni te su u međusobnoj interakciji. Najčešći uzroci depresije su: biokemijski (genetsko nasljeđe, biološke promjene u mozgu), interpersonalni (narušeni odnosi u obitelji, sukobi, bračni problemi roditelja, zlostavljanje i sl.) i kognitivni (iskrivljeni načini razmišljanja).

Kognitivno-bihevioralna terapija (KBT) je vrlo učinkovit način pomaganja depresivnoj djeci i adolescentima. Temelji se na ideji da na ono što mislimo utječe na to kako se osjećamo i što radimo. Djeca s depresijom sklona su imati određene iskrivljene misli, sklona su posvećivanju pažnje negativnim stranama događaja, a zanemaruju pozitivne strane. Imaju negativna očekivanja od sebe, svoga postignuća i budućnosti te pripisuju pozitivne događaje vanjskim uzrocima (npr. sreći). Smatraju da se neuspjeh u jednom području (npr. sport) odnosi i na druga područja (npr. škola). Često imaju razmišljanje „sve ili ništa“. KBT će pomoći vašem djetetu da otkrije negativne ili nekorisne načine razmišljanja, otkrije poveznicu između onoga što misli, osjeća i što čini, provjeri i preispita dokaze za svoje negativne misli, pronađe nove načine nošenja s neugodnim osjećajima i prevlada svoje probleme i radi stvari koje bi doista željelo raditi. Također, dijete će naučiti i kako određene aktivnosti ili pomanjkanje aktivnosti doprinosi tome da se osjeća loše ili dobro. Mnoga se depresivna djeca isključuju iz društva i postaju neaktivna, što dovodi do toga da znatan dio vremena provode slušajući svoje negativne misli i razmišljajući o svojim percipiranim neuspjesima. Zato se u terapiji kreće s relativno jednostavnim prvim korakom praćenja aktivnosti, koji pruža dobar pregled djetetovog rasporeda. Zatim se povećava razina djetetove dnevne aktivnosti, što dovodi do poboljšanja raspoloženja. Radi se i na djetetovim socijalnim vještinama i vještinama rješavanja problema. Dijete se potiče da prepozna, prizna i nagradi svoj uspjeh.

U KBT je važno da terapeut, roditelji i dijete surađuju. Zajedno radimo na promjeni razmišljanja o problemima, ispitujemo i provodimo eksperimente koji pomažu da bi vidjeli nove načine kontroliranja neugodnih osjećaja i pronašli nove načine rješavanja problema. Za vrijeme terapije budite podrška svom djetetu kako bi prevladalo svoje probleme. Pokažite mu kako može biti uspješno, budite strpljivi i nemojte očekivati promjene istog trenutka, nagradite uspjeh, potičite dijete na vježbanje i podsjećajte ga na novostečene vještine. Razgovarajte s djetetom, pokažite da vas zanima što govori. Veselite se malim uspjesima, ali budite svjesni da možete naići na razne prepreke. Najvažnije je da ne osuđujete sebe i ne uspoređujete svoju obitelj s drugima. Sve dok činite sve što možete za vaše dijete, vi činite dobar posao.