

PSIHOEDUKACIJA O DJEČJOJ I ADOLESCENTNOJ DEPRESIJI

(za roditelje)

Što je to depresija?

Svi se ponekad osjećamo tužno, potišteno, bezvoljno. U tim trenucima često od osobe čujemo da je „u depresiji“. Međutim, neugodni osjećaji dio su našeg svakodnevnog iskustva. Oni su očekivani i korisni jer nas motiviraju na neku akciju kako bi promijenili okolnosti koje ih izazivaju ili se naučili nositi s njima. Poteškoće se javljaju ukoliko osjećaji tuge i potištenosti prevladaju i počnu negativno utjecati na naše ukupno funkcioniranje.

Klinička depresija nije isto što i povremeni osjećaj tuge i neraspoloženost. Depresija uključuje skup simptoma poput:

- ✚ izražen osjećaj tuge i/ili razdražljivosti
- ✚ gubitak interesa za uobičajene i omiljene aktivnosti
- ✚ promjene teka i/ili tjelesne težine (jede više ili manje od uobičajenog)
- ✚ promjene u navikama spavanja (poteškoće s uspavlivanjem, buđenja noću, rano buđenje ujutro, spavanje manje ili više od uobičajenog)
- ✚ manjak energije, iscrpljenost
- ✚ psihomotorni nemir
- ✚ poteškoće s koncentracijom i donošenjem odluka
- ✚ osjećaj krivnje, beznađa ili bespomoćnosti
- ✚ ponavljajuće misli o smrti ili samoubojstvu

Procjenjuje se da se depresija pojavljuje kod 2-6% djece i mladih. Navedeni simptomi mogu negativno utjecati na funkcioniranje djeteta te dovesti do poteškoća u školi, poteškoća u učenju i izvršavanju zadataka, lošijih ocjena, problema u odnosima s vršnjacima, osamljivanja, odustajanja od interesa i uobičajenih aktivnosti, narušenih odnosa u obitelji... Stoga je važno djetetu pružiti podršku i pomoć u prevladavanju depresije. U odnosu na depresiju u odrasloj dobi, u djetinjstvu i adolescenciji kao simptom se češće pojavljuju ljutnja i razdražljivost, s ili bez izraženog osjećaja tuge. Odraslima je stoga ponekad teško shvatiti frustraciju i ljutnju kao simptom depresije, a ne kao „neodgojenost“ ili buntovničko ponašanje.

Koji su uzroci depresije?

Depresiju može uzrokovati više različitih činitelja koji su u međusobnoj interakciji. Danas je poznato da postoji genetska predispozicija za razvoj depresije te se ona stoga u nekim obiteljima javlja češće. Depresija dijelom ima biokemijsku podlogu – dolazi do neravnoteže u razini i djelovanju pojedinih neurotransmitera u mozgu. Osim toga, u podlozi depresije i u njenom održavanju mogu biti i poteškoće u socijalnim odnosima, određena ponašanja ili načini razmišljanja. U nastavku ćemo se više usmjeriti na posljednja dva faktora.

Kako ponašanje utječe na depresiju?

Pokazuje se da je depresija povezana s gubitkom potkrepljenja – okolnosti i događaja koji su praćeni ugodnim osjećajima (zadovoljstvom, srećom, ponosom, postignućem...). Česta ponašanja djeteta i okoline koja tome doprinose su:

- ✚ Poteškoće u suočavanju sa značajnim promjenama ili gubicima koji su se dogodili.
- ✚ Povlačenje iz većine aktivnosti koje su bile izazovne i potkrepljujuće (npr. učenje, druženje s prijateljima, treniranje, tjelesne aktivnosti, hobiji,...).
- ✚ Rijetko se pohvali ili nagradi za pozitivno ponašanje.
- ✚ Izloženo je nepredvidljivim okolnostima, nesposobnost da svojim djelovanjem pouzdano utječe na nagrade i kazne koje prima.
- ✚ Izloženo je dugotrajnom kritiziranju i kažnjavanju.
- ✚ Nekorištenje socijalnih vještina ili rješavanja problema, što može dovesti do učestalih sukoba i izbjegavanja neugodnih ili teških iskustava.

Kako mišljenje utječe na depresiju?

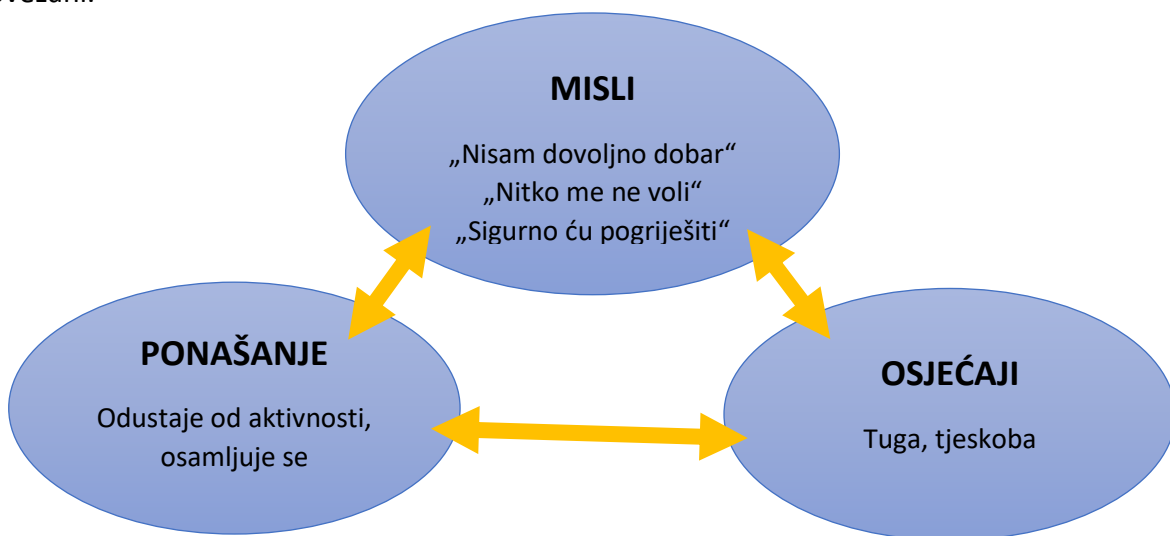
Način na koji razmišljamo utječe na to kako ćemo se osjećati i kako ćemo se ponašati. Depresivno dijete često ima negativnu sliku o sebi – usmjereno je na svoje nedostatke i umanjuje svoje pozitivne osobine. Često u takvim mislima ostaje zaokupljeno, osjeća se sve tužnije i sve manje se uključuje u različite aktivnosti. Ponekad su naše misli iskrivljene na način da potiču i održavaju depresivno raspoloženje.

Neke od kognitivnih zamki u koje upadamo:

- ✚ **Negativne naočale:** primjećujemo samo negativne događaje. („Ništa nisam napravila dobro.“)
- ✚ **Pozitivno se ne računa:** pozitivne stvari koje se dogode smatramo nevažnima ili pukom srećom. („Dobio sam 5 na ispitu jer je bio lagan“)
- ✚ **Katastrofiziranje ili napuhivanje stvari:** male negativne stvari nam se čine puno većima i strašnijima no što jesu. („Katastrofa je što sam se posvađala s prijateljicom.“)
- ✚ **Čitanje misli:** mislimo da znamo što neka osoba misli bez da smo ju pitali ili o tome razgovarali s njom. („Sigurno misle da sam glupa.“, „Mislim da je ljut na mene.“)
- ✚ **Proricanje budućnosti:** mislimo da znamo što će se dogoditi. („Neću znati što napraviti i svi će mi se smijati.“)

Što je KBT?

KBT ili kognitivno bihevioralna terapija je učinkovit način pomaganja djeci da nadvladaju svoje probleme. Temelji se na ideji da su naše misli, osjećaji i ponašanja međusobno povezani.



U tijeku kognitivno bihevioralne terapije vašem djetetu ćemo pomoći da:

- ✚ Otkrije koji načini razmišljanja mu nisu korisni.
- ✚ Otkrije povezanost između načina na koji razmišlja, onoga što osjeća i onoga što čini.
- ✚ Preispita nekorisne misli.
- ✚ Pronađe korisnije načine nošenja s neugodnim osjećajima.
- ✚ Prevlada probleme i uključi se u željene aktivnosti.

Kako pomoći svom djetetu?

Roditelji mogu pomoći djeci u prevladavanju poteškoća tako da im budu podrška. Neki korisni savjeti su:

- ✚ Osvijestite da su nepoželjna ponašanja vašeg djeteta rezultat njegova trenutnog stanja. Ono ne pokušava biti drsko ili zločesto već ne zna kako se suočiti s problemima koji ga tište i trebat će mu vaša pomoć i podrška u usvajanju korisnih vještina.
- ✚ Svojim primjerom pokažite djeci kako se uspješno suočavati i rješavati probleme. Djeca najviše uče promatranjem – uključite se u zabavne aktivnosti, pokažite mu kako se trudite, kako prihvaćate pogreške, kako se ponašate u socijalnim situacijama...
- ✚ Oboružajte se strpljenjem. Promjena se neće dogoditi odmah, za usvajanje novih vještina potrebno je vremena i povremeni zastoji su očekivani. Potičite dijete da ustraje u svojim pokušajima.
- ✚ Depresivnoj djeci može biti teško napraviti prvi korak i ustrajati u aktivnostima i vježbanju novih vještina. Pratite kako napreduju, pohvalite svaki pokušaj i podsjećajte na korištenje novih vještina.
- ✚ Može se dogoditi da vaše dijete ne primjećuje ili ne vrednuje pozitivne stvari i svoj napredak. Pratite što ono čini i što mu se događa, pomognite mu da pronađe i pozitivne aspekte situacije. Darujete mu pažnju, pohvalu i nagradu kada primijetite poželjno ponašanje, i potaknite ga da pohvali samo sebe.
- ✚ Pokažite da ste spremni razgovarati i da vam je stalo do njegovog doživljaja i mišljenja. Na taj način jačat ćete vaš odnos i graditi djetetovo samopoštovanje.

IZVORI:

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.)

Stallard, P. (2010). *Misli dobro, osjećaj se dobro: Kognitivno-bihevioralna terapija u radu s djecom i mladima – vodič za kliničare*. Naklada Slap, Jastrebarsko.

Leahy, R. L., Holland, S. J. i McGinn, L.K. (2014). *Planovi tretmana i intervencije za depresiju i anksiozne poremećaje*. Jastrebarsko: Naklada Slap.