

Depresija u dječjoj i adolescentnoj dobi

Psihodeukacija za roditelje

Kako prepoznati da je dijete depresivno?

Svako dijete i mlada osoba je ponekad tužna, potištena i loše raspoložena i to ne mora značiti da je depresivna. Međutim, kada tuga i loše raspoloženje traju neko vrijeme, intenzivni su i značajno utječu na svakodnevno funkcioniranje djeteta, školske obaveze, učenje, odnose u obitelji i s vršnjacima, tada postoji vjerojatnost da je dijete depresivno.



U posljednje vrijeme **sve je više djece i mladih s depresivnim smetnjama**. Procjenjuje se da se depresija javlja u **2% djece**, podjednako kod dječaka i djevojčica. Adolescencija je izazovni period obilježen brojnim promjenama i strahovima, ali mnogi adolescenti uspješno postignu ravnotežu između škole, odnosa s prijateljima i otkrivanja svog identiteta. Međutim kod **4-8% adolescenata** razvije se depresija, a više se javlja kod djevojaka nego mladića.

- Kada govorimo o depresiji važno je napomenuti da je to ozbiljan poremećaj ali isto tako se ona može uspješno prevladati pravovremenim reagiranjem i **traženjem pomoći**. Simptomi depresije mogu se javiti kao reakcija na stresne događaje, ali ponekad se javljaju bez jasnog povoda. Uzroci depresije su mnogobrojni i može biti više uzroka koji su međusobno povezani i doveli do razvoja depresije.

Uzroci depresije: biokemijski (genetika, biološke promjene u mozgu), interpersonalni odnosi (odnosi u obitelji, problemi roditelja, zlostavljanje, narušeni odnosi s vršnjacima) i kognitivni (iskrivljeni načini razmišljanja).

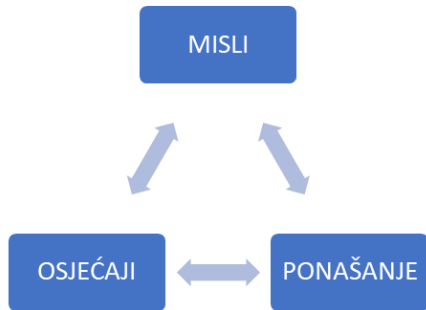
Simptomi depresije kod djece i mladih mogu varirati, a ponekad se neki simptomi ne prepoznaju pa je važno obratiti pažnju na sljedeće simptome: **tuga, razdražljivost, gubitak interesa** u većini ili svim aktivnostima, a koje traje **najmanje dva tjedna**, uz još neke **simptome**:



- **promjena apetita** s vidljivim promjenama tjelesne težine, **problemi spavanja** (previše spavanja ili smetnje uspavljivanja, često buđenje noću ili rano buđenje), **umor** ili gubitak energije, **iscrpljenost, slabija koncentracija**, osjećaj **beznađa i bespomoćnosti**, osjećaj **krivnje** i **pretjerana samokritika**, misli o smrti i samoubojstvu, **tjelesne smetnje** - glavobolje, bolovi u trbuhu. Kod adolescenata se javlja i buntovno ponašanje, uzimanje alkohola i droga, skitnje, povlačenje u sebe, udaljšavanje od obitelji.

Kako pomoći djetetu?

Ako prepoznate da Vaše dijete ima neke od simptoma depresije, važno je da mu pružite podršku, razgovarate s njim i ohrabrite ga te potražite pomoć.



Kognitivno-bihevioralna terapija (KBT) je uspješna u tretmanu depresije kod djece i adolescenata. Glavni cilj terapije je da se planiranim i postupnim koracima radi na prepoznavanju njegovih misli koje utječu na to kako se osjeća i što radi. KBT se temelji na ideji da djeca i mladi koji imaju depresivne simptome često imaju **iskrivljene misli**, više su **usmjereni na negativne situacije**, a **zanemaruju pozitivne**. Imaju **negativna očekivanja** i predviđanja budućih ishoda. Sve loše događaje pripisuju svojim nedostacima, a neuspjeh u jednom području života prenose i na druga područja. Depresivno dijete manje uživa u aktivnostima i interesima, a više se bavi svojim mislima, što utječe na raspoloženje.

U KBT-u je važno da **dijete, roditelj i psihoterapeut surađuju**. Kroz susrete i **akcijske planove** (domaće zadatke) dijete će:

- otkriti negativne načine razmišljanja i kako oni utječu na osjećaje i ponašanje;
- provjeriti točnost negativnih misli i kako ih zamijeniti učinkovitim;
- naučiti nositi se s neugodnim osjećajima i uspješno suočavati s problemima;
- usvojiti i poboljšati socijalne vještine;
- povećati razinu smislenih aktivnosti i druženja;
- provoditi aktivnosti (eksperimente) s ciljem da se pokrene, a manje bavi negativnim mislima i osjećajima;
- naučiti pozitivan samogovor i pohvaliti sebe za uspjeh.



Roditelj ohrabruje i podržava dijete u njegovom odupiranju depresiji, da dijete vidi da ga netko razumije i čuje i da **nije sam**. Važno je pohvaliti dijete i za najmanji napredak, a osobito za trud onda kad doživi neuspjeh.