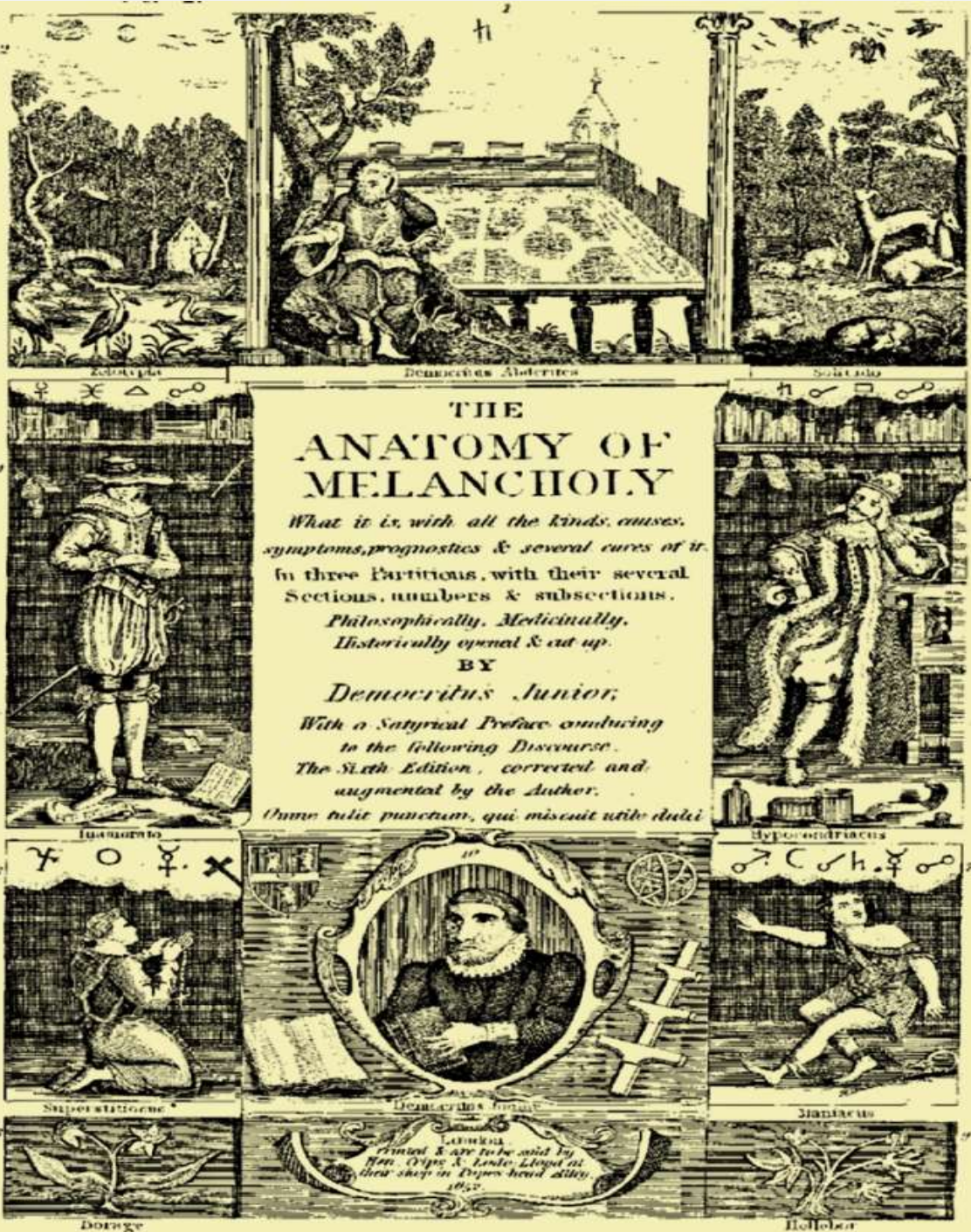


KBT DEPRESIJA U DJECE I ADOLESCENATA

**Izv. prof.prim.dr.sc. Vlatka
Boričević Maršanić, spec.
psihijatar, subspec. dječje i
adolescentne psihijatrije**





Ako postoji pakao na zemlji, naći ćete ga u srcu melankoličnog čovjeka

R. Burton (1621)

Depresija u djece i adolescenata ????

- postojanje depresije u djece dugo se osporavalo - nezrela struktura ličnosti
- učestali opisi djece koja su manifestirala tugu, iritabilnost, promjene koncentracije, apetita i spavanja uz suicidalne ideje i ponašanja
- **1971. godine priznata poremećajem na Europskom kongresu dječje i adolescentne psihijatrije**



Epidemiologija - Prevalencija

DEPRESIJA	
Predškolska dob	0,3 -1,4%
Školska dob	1 -2%
Adolescencija	4 - 8%
Adolescentice	do 20%

Djeca

M=Ž

Adolescenti

M : Ž = 1 : 2

10-20% supklinička simptomatologija !!!

- neke simptome depresije (dg. kriteriji)
- značajne teškoće u funkcioniranju
- 2/3 ima povećan rizik razvoj velike depresivne epizode i suicid



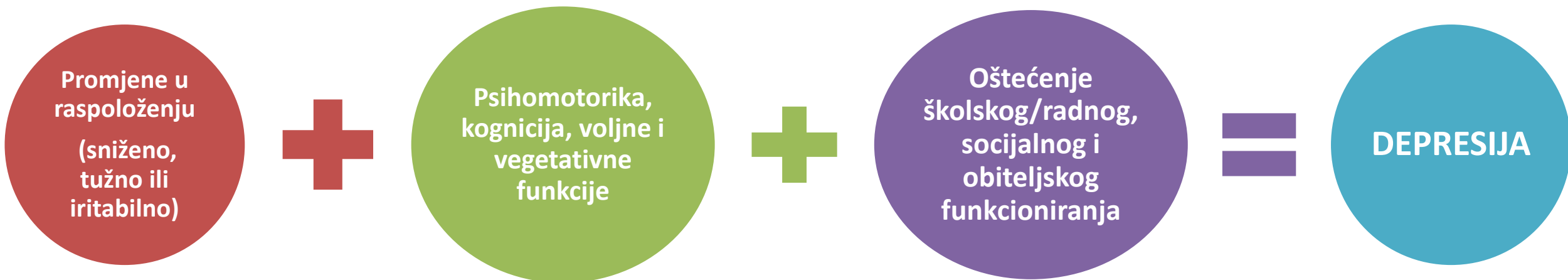
Važno je razlikovati

- **depresivno raspoloženje** - svi ga ponekad imamo
- **depresivni sindrom** - sklop depresivnih simptoma (subklinička depresija)
- **depresivni poremećaj** - zadovoljava sve kriterije za dijagnozu poremećaja i nije samo loše raspoloženje i povremena potištenost, već je ozbiljan psihički poremećaj

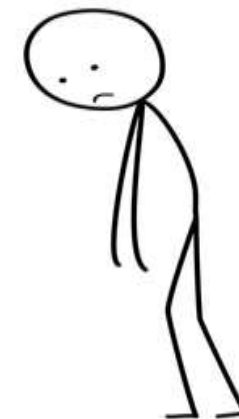


Depresija je

lat. depressum - potištenost, utisnutost



Depresija je kompleksni, sistemski poremećaj





Depresivni poremećaji - klasifikacije



MKB - 10

- F32 Depresija
- F33 Povratni depresivni poremećaj
- F34.1 Distimija
- F38 Drugi poremećaji raspoloženja

- F06.3 Organski afektivni poremećaj

- F43.2 Poremećaj prilagodbe s depresivnim raspoloženjem
- F92.0 Mješoviti poremećaj osjećaja i ponašanja – depresivni tip

DSM -5

- Veliki depresivni poremećaj
- Perzistentni depresivni poremećaj (distimija)
- Premenstrualni disforični poremećaj
- Depresivni poremećaj prouzročen psihoaktivnim tvarima/lijekom
- Depresivni poremećaj zbog drugog zdravstvenog stanja
- Drugi specificirani i nespecificirani dep. poremećaj (mala ili subsindromalna dep.)

Depresivno/iritabilno raspoloženje ili **gubitak interesa** tijekom razdoblja od najmanje **два tjedna** uz **pet dodatna simptoma** od sljedećih:

1. Gubitak ili porast tjelesne težine (veći od 5% u mjesec dana)
 2. Nesanica ili hipersomniju gotovo svakog dana
 3. Psihomotorna agitacija ili retardacija
 4. Umor ili gubitak energije svakog dana
 5. Osjećaj bezvrijednosti ili pretjerane krivnje
 6. Smetnje koncentracije ili neodlučnost
 7. Suicidalna razmišljanja, planovi, pokušaji
- značajna promjena u odnosu na raniji funkcioniranje
 - teškoće u svakodnevnom funkcioniranju
 - ne posljedica učinka psihoaktivne tvari ili općeg zdravstvenog stanja ili žalovanja



Simptomi depresije u djece i adolescenata

EMOCIONALNI SIMPTOMI

tuga, anksioznost, disforija, ljutnja, razdražljivost, krivnja, bespomoćnost, beznadnost

TJELESNI SIMPTOMI

umor, nedostatak energije, glavobolje, promjene apetita i tjelesne težine, smetnje spavanja, izrazita iscrpljenost, bolovi

KOGNITIVNI SIMPTOMI

samookrivljavanje, teškoće koncentracije, negativna slika sebe, svog izgleda i ponašanja, suicidalne misli, ideje o samoozljeđivanju, konfuznost, sumoran i pesimističan pogled na budućnost

BIHEVIORALNI SIMPTOMI

plačljivost, psihomotorički nemir ili usporenost, izbjegavanje aktivnosti i socijalnih odnosa, samoozljeđivanje, konzumacija alkohola i droga

Težina depresivne epizode

Blaga (F32.0)

- barem 4 simptoma: 2 tipična + 2 druga
- **blaži poremećaj socijalnog funkcioniranja** (uz manje teškoće osoba više ili manje uredno obavlja svoje socijalne i radne obaveze)

Umjerena (F32.1)

- barem 5 simptoma: 2 tipična + 3 druga
- **umjeren poremećaj socijalnog funkcioniranja** (osoba ima većih teškoća u obavljanju poslova: radni efekt je značajno smanjen; značajno su smanjeni uobičajeni kontakti i aktivnosti)

Teška (F32.2)

- barem 7 simptoma: 3 tipična + 4 ostala
- **jača uznemirenost ili usporenost i somatski sindrom**
- u slučaju vrlo teških simptoma moguće je postaviti dijagnozu za ovu epizodu i kada simptomi traju **kraće od 2 tjedna**
- **znatno ograničene socijalne i radne aktivnosti** (većinu vremena osoba može provesti ništa ne radeći, nije radno sposobna)

Debate section

Discussion paper

The heterogeneity of the depressive syndrome: when numbers get serious

Dijagnostički kriteriji za depresiju



$$\binom{n}{k} = \frac{n!}{(n-k)!k!}$$

iate guilt'. When the
are taken into acc
ions is 1497, witho
depression (delusions,
t depressive episodes
courses of illness. Fur





... djeca nisu mali odrasli...

...to će tek postati....



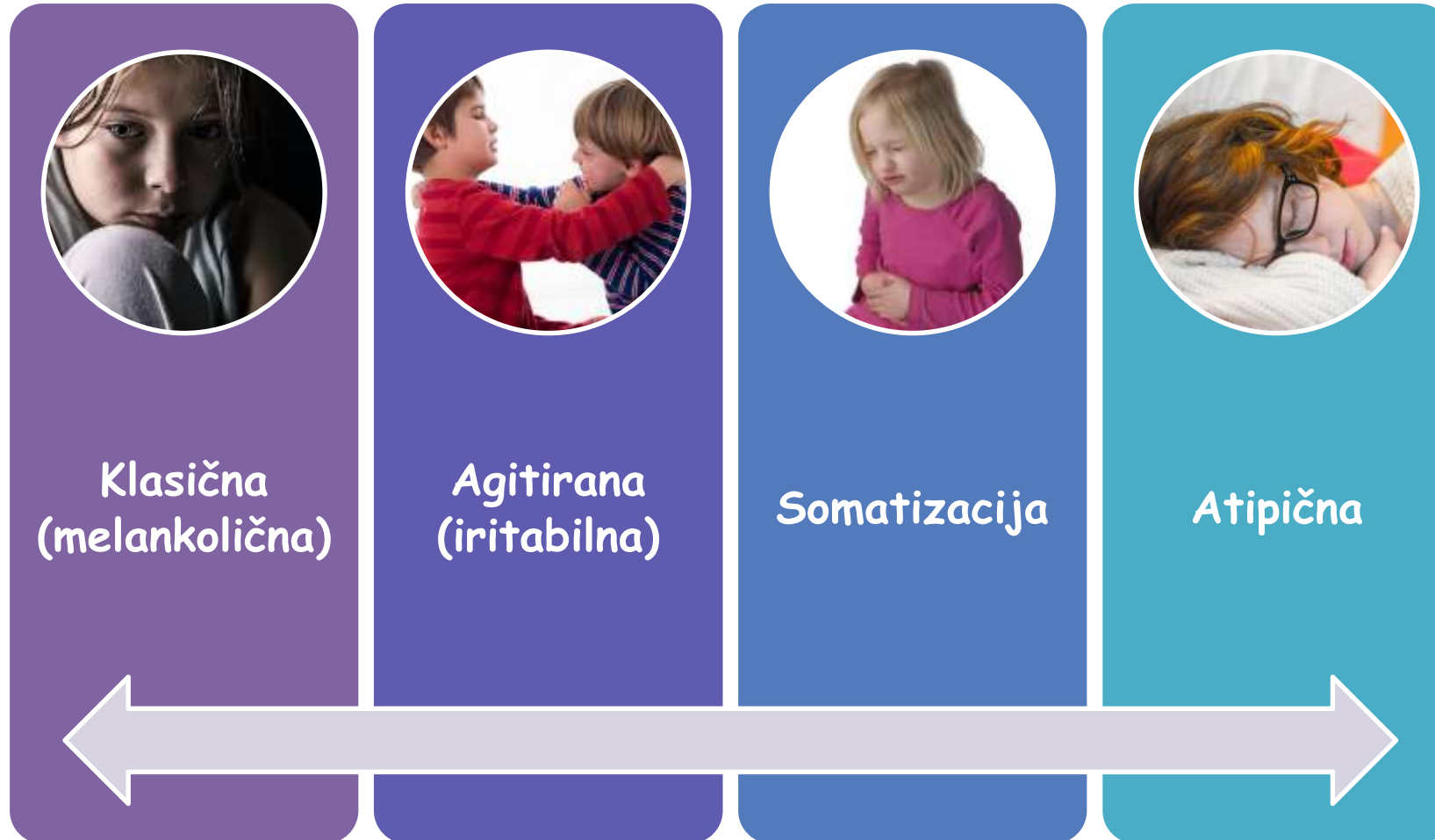
Pa kako onda izgleda depresija u djece i adolescenata?

Klinička obilježja depresije prema dobi



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

Kliničke slike depresije u djece i adolescenata



Odrasli

- sniženo, depresivno raspoloženje
- smanjen interes i uživanje u ranije ugodnim aktivnostima
- gubitak ili porast tjel. težine
- nesanica ili prekomjerno spavanje
- psihomotorna retardacija ili agitacija
- umor ili gubitak energije
- smanjena sposobnost koncentriranja i donošenja odluka
- nisko samopoštovanje, osjećaj krivnje
- povratne suicidalne ideje ili ponašanje



Djeca i adolescenti

- razdražljivost, ljutnja, izljevi bijesa
- plačljivost, izostanak doživljaja sreće
- dosada, gubitak interesa za igru, sport
- nepostizanje razvojno očekivane težine ili prejedanje i porast tjel. težine
- rano jutarnje buđenje ili spavanje do kasno ujutro
- nemir, stalno koračanje ili naglašena usporenost
- “niska energija”, “lijenosti”
- pad učinkovitosti u školi zbog smanjene motivacije, sposobnosti koncentracije, čestih izostanaka
- izjave “nitko me ne voli, svi me mrze, glup sam”, „samokritičnost, okrivljavanje sebe za sve
- učestala razmišljanja i pričanje o smrti, pisanje o smrti, darivanje omiljenih stvari i igračaka, autodestruktivno ponašanje, bježanje od kuće

Razlike u depresiji između djevojaka i mladića

Djevojke

- osjećaj žalosti, praznine, anksioznosti
- više zabrinute vršnjačkim odnosima
- savjesnije i nižeg samopoštovanja u odnosu na mladiće
- manje zadovoljne izgledom
- češće...



Mladići

- osjećaj prijezira, ljutnje, dosade
- pokazuju opzicionalnost i smetnje ponašanja u vidu: markiranja, bježanja od kuće, fizičkog nasilja, krađa
- zlouporaba sredstava ovisnosti



Posljedice depresije kod djece i adolescenata

puno veće od samo melankoličnog raspoloženja

DEPRESIVNI EKVIVALENTI = MASKIRANA DEPRESIJA

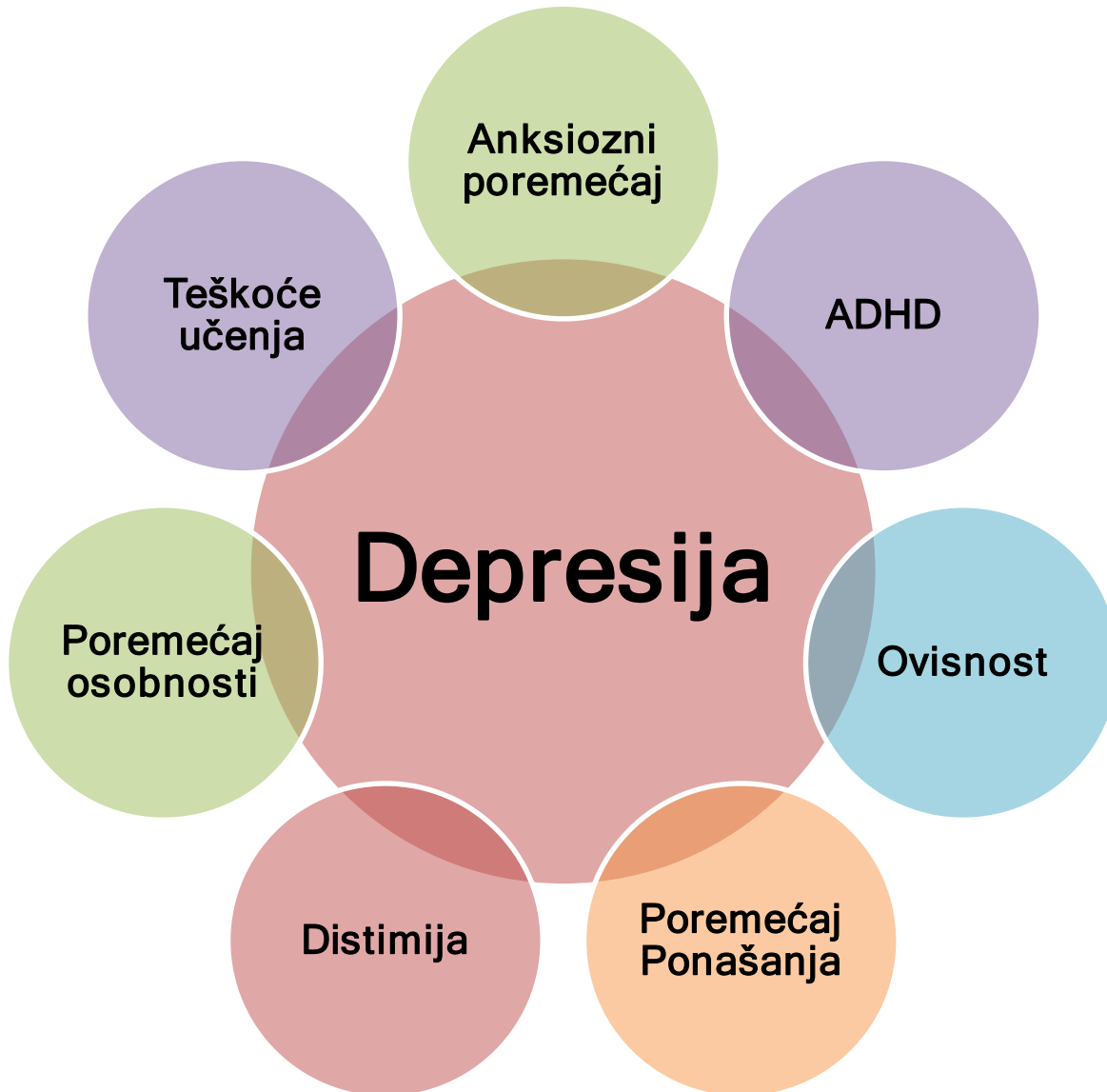
- **Problemi u školi** - umor ili nedostatak energije, teškoće koncentracije; u školi to dovodi do izostanaka, lošijeg školskog uspjeha, napetosti i razočaranja kod ranije dobrih učenika
- **Štetna uporaba alkohola i droga** - pokušaj „samo-liječenja“ njihove depresije. Na žalost, korištenje alkohola 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



- učestalost 1%
- **izmjenjivanje epizoda**
 - sniženog raspoloženja (depresija)
 - povišenog raspoloženja (hipomanija, manija)
 - miješane epizode (istovremena prisutnost depresije i manije)
- **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, grandioznost, omnipotenija, loš školski uspjeh, zlouporaba sredstava ovisnosti
- visok rizik **suicidalnosti** (1/3 pokušaja suicida)

Komorbiditet

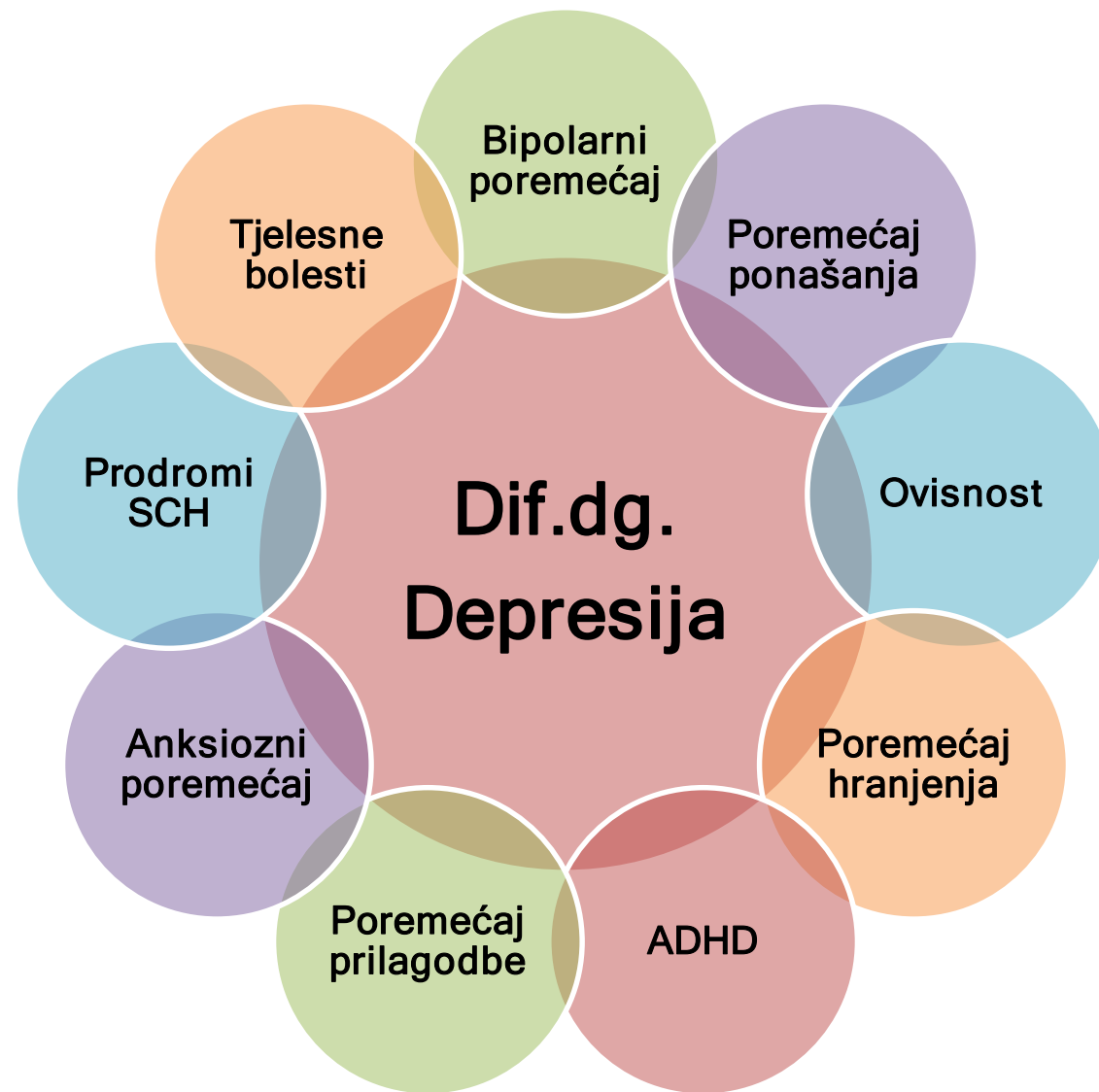


40 do 70% djece i adolescenata s depresijom ima još jedan psihički poremećaj

povezan s

- duljim trajanjem depresivne epizode
- lošijim odgovorom na terapiju
- većim brojem pokušaja suicida
- većim oštećenjem funkcioniranja
- većim rizikom od relapsa i ponavljanja epizoda
- manjim korištenjem psihijatrijske skrbi

Kako depresiju u djece i mladih razlikovati od ostalih poremećaja



Klinički tijek i prognoza

- prosječno trajanje epizode 7 - 9 mj.
- 90% se oporavi unutar 18 mj.
- **50% doživi relaps** - teža epizoda, komorbiditet, beznadnost, rezidualni simptomi - parcijalna remisija, obiteljski problemi, nizak SES, negativni životni događaji (zlostavljanje, konflikti)
- 40% ponavljanje epizode unutar 2 god
- 70% unutar 5 godina
- **6-10% ima kronični tijek**
- **20 - 40% prelaze u bipolarni poremećaj** - psihotična depresija, atipični simptomi

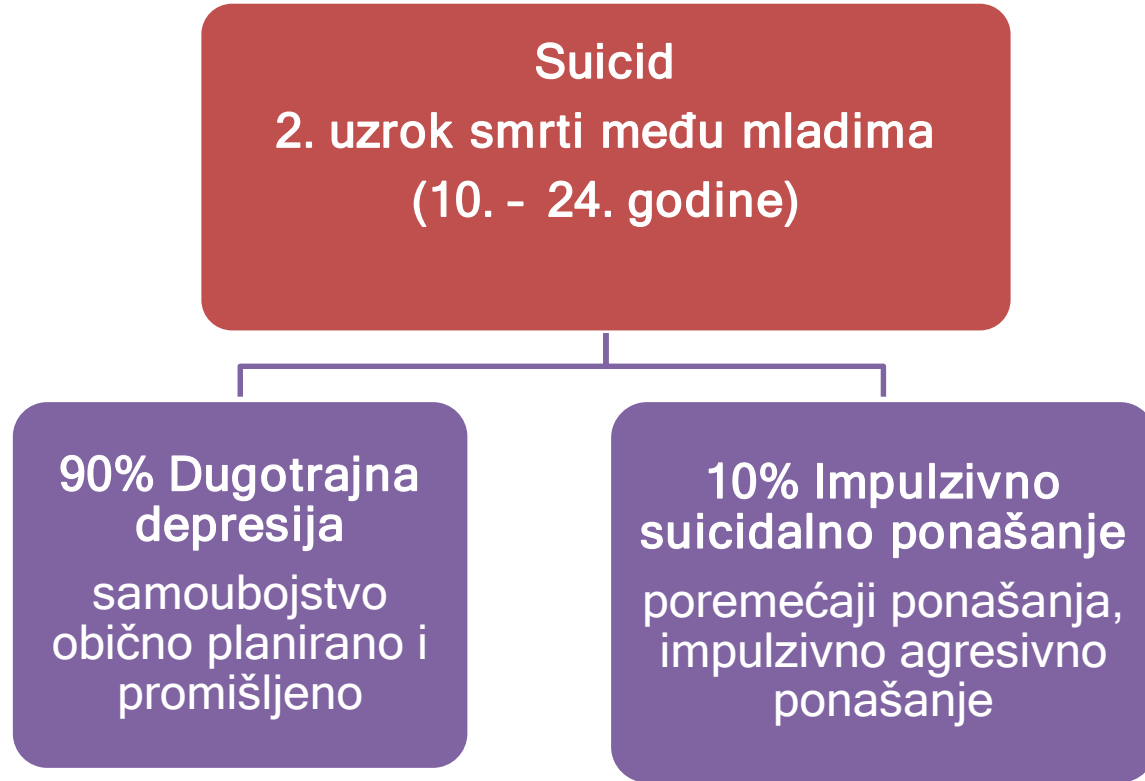


Nesuicidalno samoozljeđivanje je...

- Namjerno nanošenje štete vlastitom tijelu **bez suicidalne nakane** koje rezultira oštećenjem tkiva, bolešću ili rizikom smrti
- Ponašanje mora biti **namjerno i direktno** za razliku od indirektna štete po tijelo kao npr. kod zlouporabe alkohola
- **Ozljedu nanosi osoba sama sebi**, bez pomoći druge osobe
- **Isključuje:** zloupotreba psihoaktivnih tvari, anoreksija nervoza, samopovređivanje u sklopu MR, autizma, psihoza, piercing ili tetoviranje te svjesni pokušaj suicida
- **MKB-10** – simptom različitih mentalnih poremećaja
- Učestalost do 30% u općoj populaciji mladih
- Vrlo učestalo u depresiji
- **Disfunkcionalna strategija regulacije osjećaja**



3 najznačajnija čimbenika suicida mladih:



Suicidalnost u djece i mladih

Opća populacija

Suicidalne misli

- 10 - 36% mladih
- 10-13% umjerene do ozbiljne
- 10% planira suicid

Pokušaj suicida

- 4-8% mladih u zadnjih godinu dana
- 2% ozbiljan pokušaj suicida - med. intervencije

Djeca i adolescenti s depresijom

- 2/3 ima suicidalne misli
- 1/3 je pokušalo suicid



Rane faze depresije
Nespecifični simptomi
somatizacija, nemir, razdražljivost



Kasniji početak liječenja
duga latencija do početka liječenja



Rana detekcija
Rana intervencija

- Dulje trajanje epizode depresije
- Rezistentnost na liječenje
- Lošije funkcioniranje
- Lošiji klinički ishod
- Veći broj hospitalizacija i korištenja psihijatrijske i zdravstvene skrbi
- ↑ rizik suicida
- Veći broj epizoda
- Kroničan tijek



Etiologija depresije u djece i adolescenata - multifaktorijalna

Biološki čimbenici

- **gensko nasljeđe** 40-65%; 50 do 75% majka boluje od depresije
- **disregulacija neurotransmitera** - dopamin, noradrenalin, serotonin, acetilkolin, GABA, endogeni opijati
- **disregulacija hormona** - os hipotalamus-hipofiza-nadbubrežna žlijezda (kortizol ↑)
- **oksidativni stres, apoptoza i neurodegenerativni procesi** u hipokampusu

Psihološki čimbenici

- **temperament - bihevioralna inhibicija**
- **negativni kognitivni stil** – negativne interpretacije
- deficit prepoznavanja i **regulacije osjećaja i ponašanja**
- deficiti strategija **rješavanja problema**
- deficiti **socijalnih vještina**
- prisutnost **anks. porem.**
- **subklinička depresija**

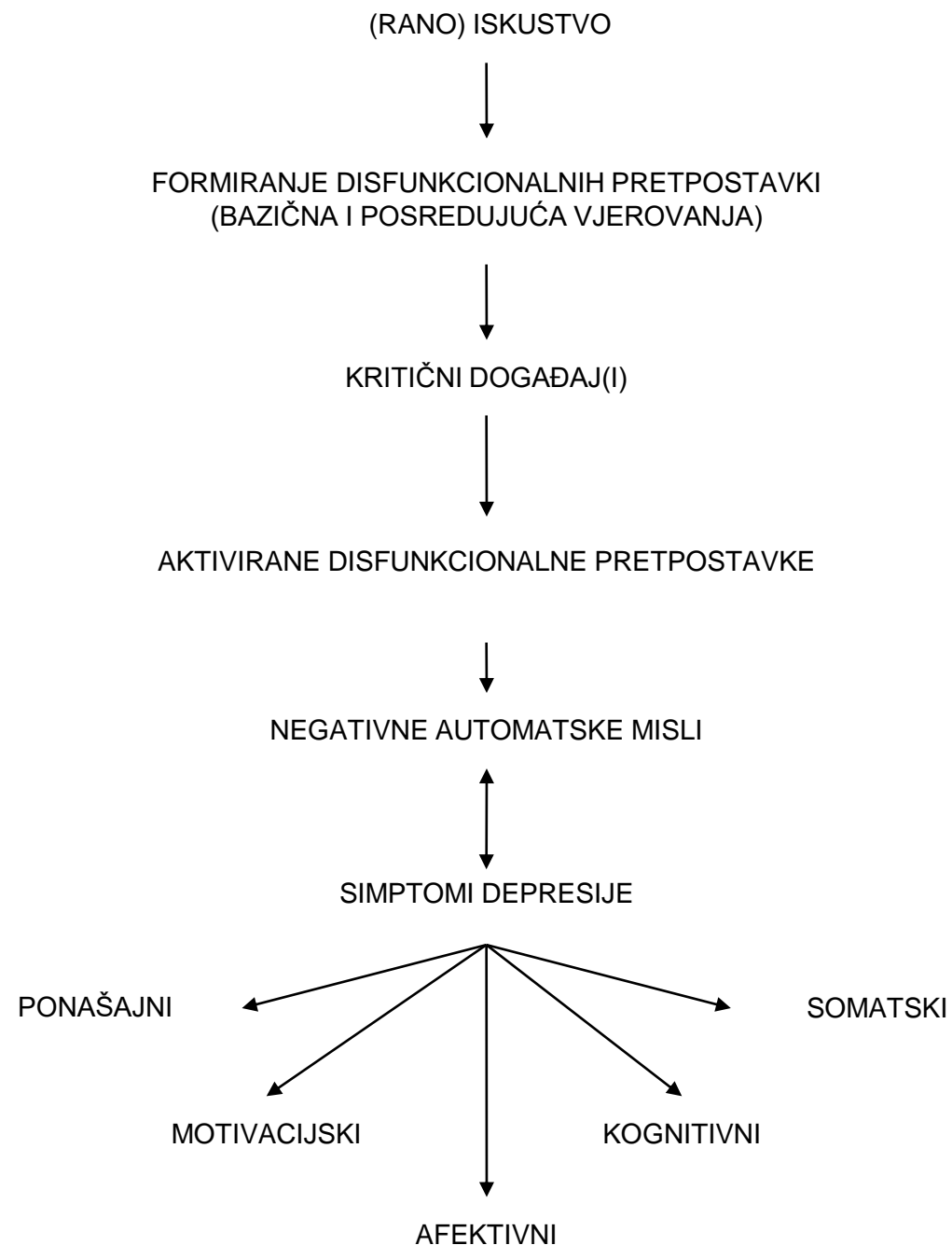
Okolinski čimbenici

- **obiteljska disfunkcionalnost** (izloženost konfliktima, nasilje, ovisnosti, bolesti u obitelji)
- **loš odnos roditelj- dijete** (krutost, kritičnost, bez topline)
- **zanemarivanje u obitelji**
- **stresni životni događaji** - značajni gubitci, razvod roditelja
- **traumatska iskustva** – bullying, zlostavljanja

Beckova kognitivna teorija depresije

Depresivna trijada:

- negativna percepcija sebe
- tendencija da se tekući događaji interpretiraju na negativan način
- negativno viđenje budućnosti



Dijagnostička procjena depresije u djece i adolescenata

Uključuje:

- klinički intervju (dijete, roditelj)
- procjena psihičkog statusa, samoozljeđivanja i suicidalnosti
- procjenu komorbidnih stanja
- konzumacija alkohola i droga
- fizički pregled i laboratorijske pretrage
- primjena dijagnostičkih instrumenata (BDI, CDI)
- prisutnost rizičnih i zaštitnih čimbenika
- djetetove snage, prednosti, jake strane

Podaci od:

- Dijete
- Roditelji, obitelj
- Vrtić, škola, ustanova, CZSS



Depresija u djece i adolescenata - somatska obrada

- Lab. nalazi - KKS, DKS, GUK, Hb, Fe, UIBC, TIBC
- Hormoni i antitijela štitnjače
- EEG
- Ostalo po potrebi

Po potrebi:

- Pregled endokrinologa - pretilost, štitnjača
- Pregled ginekologa - neregularan menstruacijski ciklus
- Ostalo po potrebi



Depresivno dijete - procjena

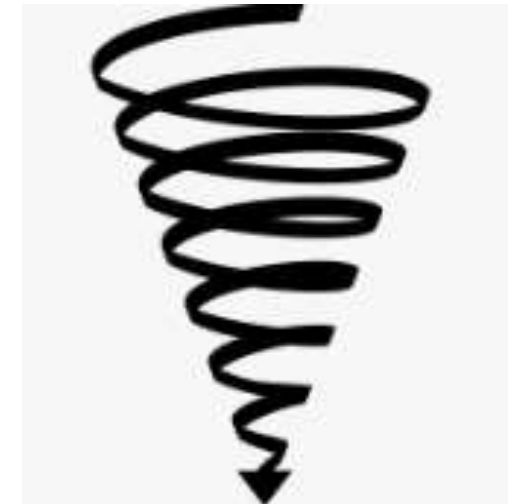
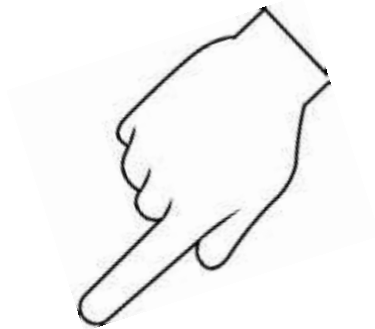
Predisponirajući
čimbenici
(biološki, psihološki,
socijalni)



Precipitirajući
čimbenici
(okidači, stresori)



Podržavajući
čimbenici
(biološki, psihološki,
socijalni)



Depresivno dijete - okidači (precipitirajući čimbenici, trigeri)

- Situacije
- Događaji
- Osobe
- Misli
- Osjećaji
- **Promjene u životu** - preseljenje, nova škola
- **Stresni događaji** - smrt, gubitak
- **Obiteljske prilike** - konflikti, razvod
- **Odnosi s drugima** - konflikti, bullying
- **Osobne karakteristike** - negativni kognitivni stil, perfekcionizam, samokritičnost, naučena bespomoćnost
- **Lijekovi** - lijekovi za akne, kortikosteroidi, interferon



Procjena depresivnog djeteta

- Tjelesne funkcije - san, apetit
- Emocionalno stanje - osjećaji i intenzitet
- Samokontrola i samoregulacija
- Stupanj aktivnosti i ponašanje - obveze i ugodne aktivnosti
- Rješavanje problema, Socijalne vještine, Asertivnost
- Samoozljeđivanje
- Suicidalnost

Simptomi - početak, trajanje, težina, učestalost, jačina

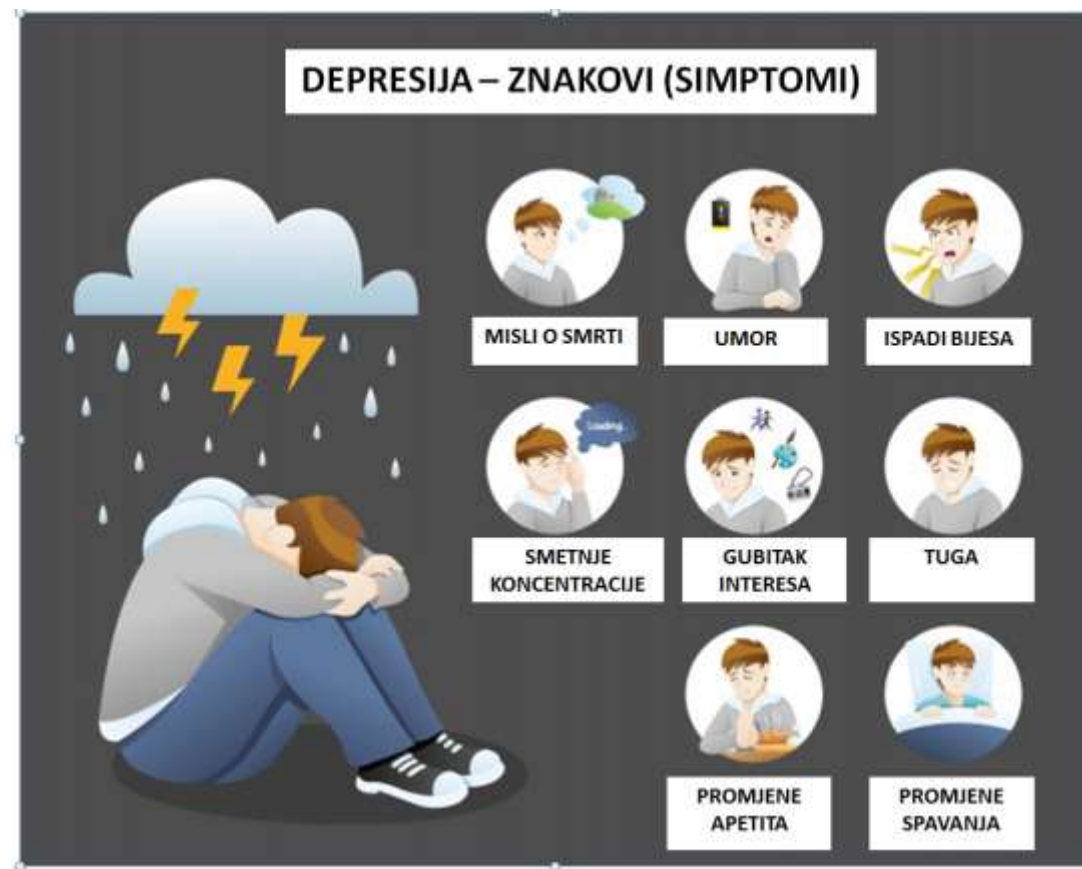
Situacijske varijable koje su povezane sa simptomima (↑↓)

Funkcioniranje djeteta - školsko, obiteljsko, socijalno

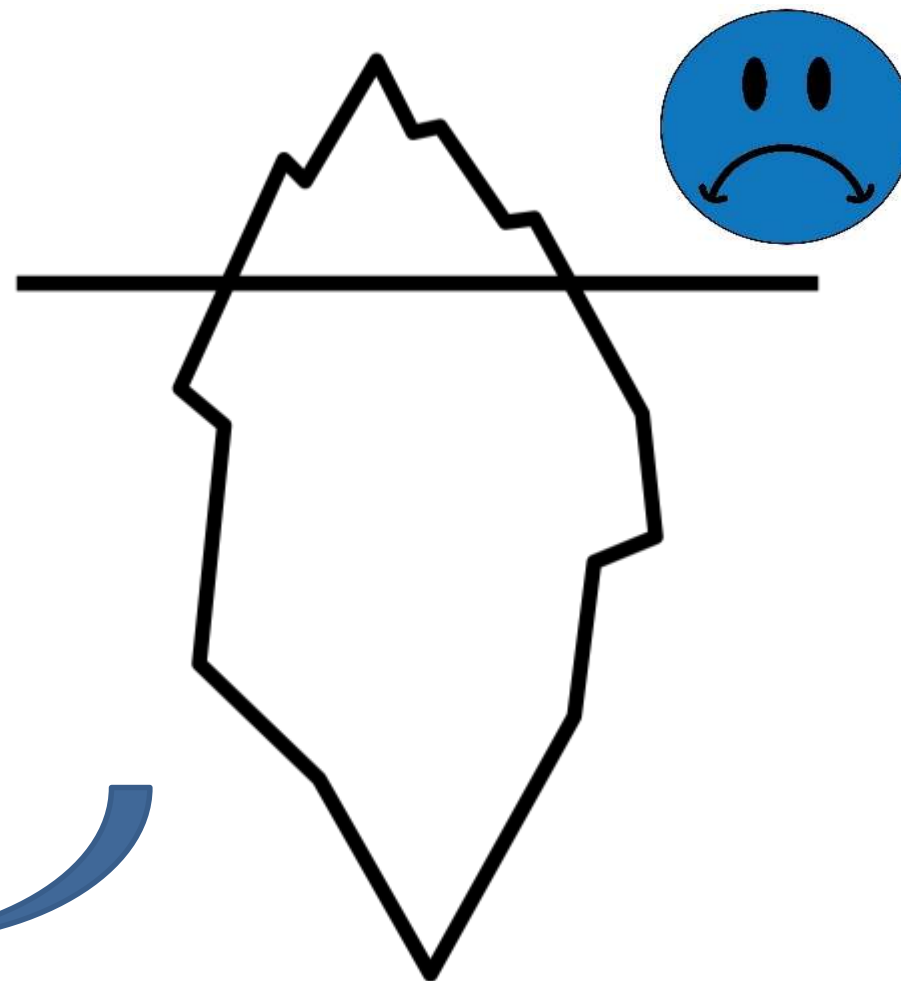


Depresivno dijete - procjena simptoma

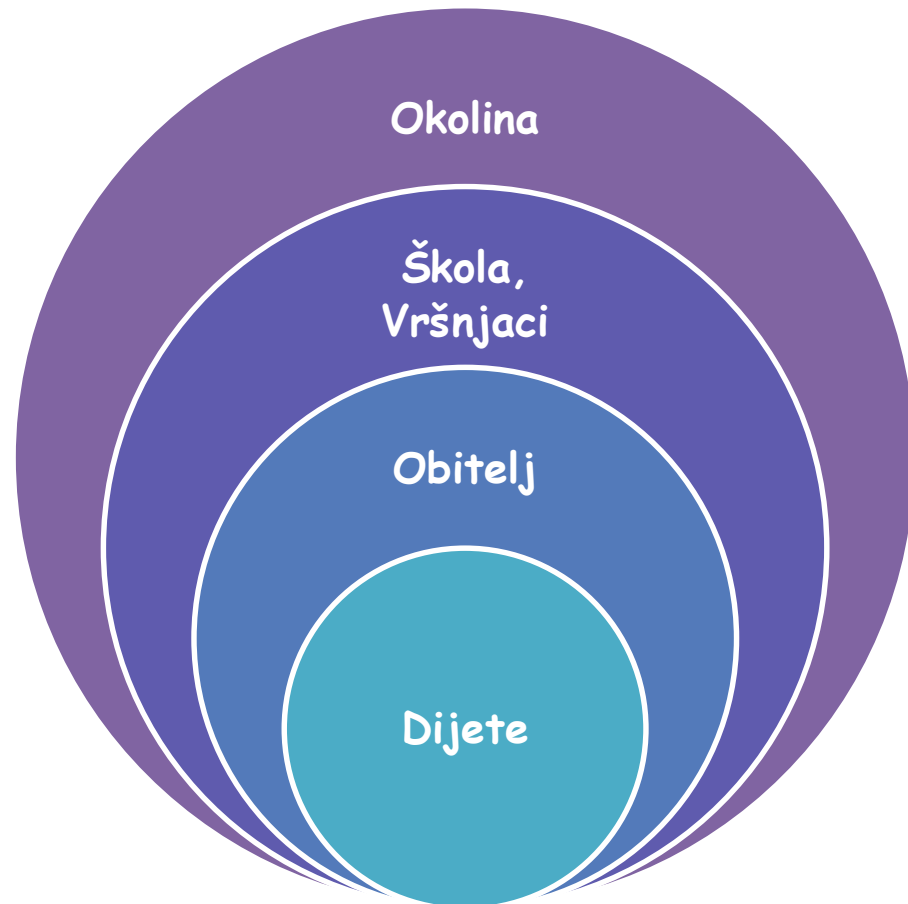
- **Tjelesni simptomi** - san, apetit, tjelesna težina, umor, bolovi
- **Emocionalni simptomi** - tuga, razdražljivost i ostali osjećaji
- **Kognitivni simptomi** - negativne misli, teškoće koncentracije, beznadnost, bezperspektivnost, suicidalne misli i planovi
- **Ponašanje** - povlačenje, izbjegavanje, nemir, ispadi u ponašanju, samoozljeđivanje, pokušaji suicida, konzumacija alkohola i droga



Depresivno dijete - Što je ispod tuge?



Depresivno dijete - procjena



- Dijete
- Roditelji, obitelj
- Okruženje - vrtić, škola, vršnjaci, zajednica
- Predisponirajući, precipitirajući i podržavajući čimbenici
- Psihički status + samoozljeđivanje + suicidalnost
- Somatska obrada - lab. i drugi nalazi



KBT DEPRESIJE U DJECE I ADLESCENATA

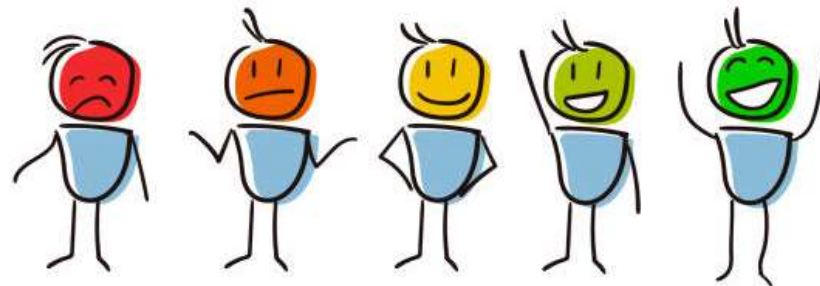
Liječenje depresije kod djece

Ciljevi liječenja

- potpuna remisija
- funkcionalni oporavak
- prevencija recidiva
- unapređenje razvoja djeteta



- **Blaga** - psihoterapija
- **Srednje teška** - psihoterapija, antidepresivni ukoliko psihoterapija nije dovoljna
- **Teška** - antidepresivi + psihoterapija



Plan tretmana depresije u djece i adolescenata

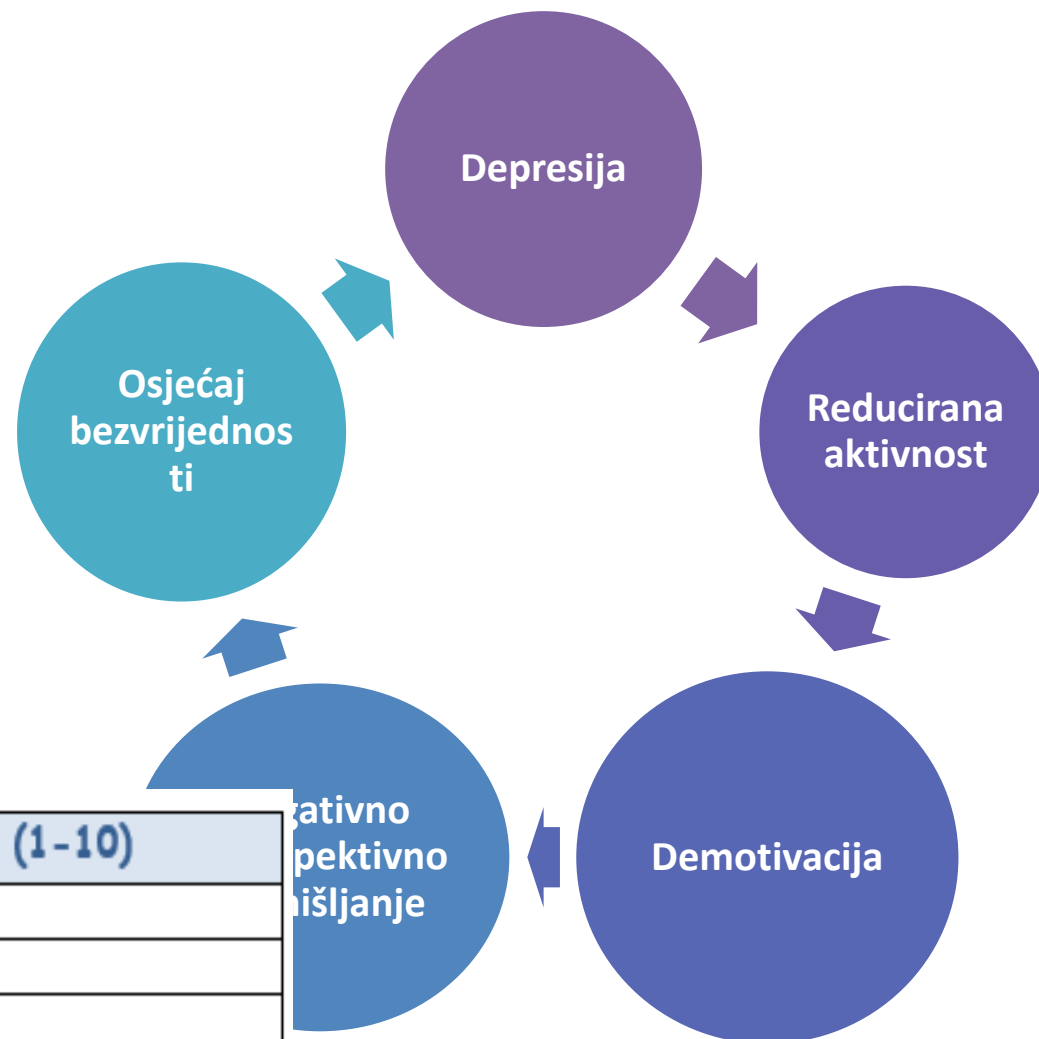
- Uključiti: dijete, roditelje, obitelj, školu, CZSS
- Konceptualizacija - predisponirajući, precipitirajući i podržavajući čimbenici

1. psihoedukacija
2. postavljanje ciljeva
3. regulacija tjelesnih funkcija - spavanje, apetit
4. bihevioralna aktivacija
5. kontrola teških i neugodnih osjećaja
6. kognitivne intervencije
7. sprečavanje povrata simptoma (relapsa)
8. postepeno završavanje terapije



Bihevioralna aktivacija

1. Dnevnik aktivnosti
2. Planiranje aktivnosti - obveze i ugodne
3. Procjena raspoloženja, postignuća i zadovoljstva



Sat	Aktivnost	Osjećaj	Jačina (1-10)
6 - 7	Ustajanje, Doručak	Umorno, prazno	7
7-8	Odlazak u školu	Bezvoljno	7
8-12	Nastava u školi	Tužno	7
12-13	Odlazak kući ranije iz škole	Uznemireno	8
13-14	Ručak s bakom	Tužno	7
14-17	Spavanje	Bezvrijedno, Krivnja	7
17-18	Spremanje sobe	Uspješno	6
18 - 21	Učenje kod prijateljice	Uspješno	5
21-22	Setnja psa	Uspješno	7

Planiranje aktivnosti (obveze i ugodne) te procjena zadovoljstva i postignuća

Aktivnost (datum, dan i vrijeme)		Raspoloženje	Ugoda/Zadovoljstvo	Postignuće
	Prije			
	Nakon			
	Prije			
	Nakon			
	Prije			
	Nakon			
	Prije			
	Nakon			

Moj dnevnik brige o sebi

Ustao/la iz kreveta

Doručkovao/la

Otuširao/la se

Obukao/la se

Vježbao/la



Dobra akcija za dobro raspoloženje

Šetnja

Vježbanje

Ići u kupovinu

Kuhanje

Pospremanje

Čišćenje

Rad u vrtu

Gledanje tv

Izrađivati nešto

Tuširanje/kupka

Čitanje

Igra s kućnim ljubimcem



Suprotna aktivnost



- Primijeti kada nešto radiš i misliš onako kako depresija to želi.
- A onda učini potpuno suprotnu radnju/aktivnost.
- Tako ćeš **TI** preuzeti kontrolu i suprostaviti se depresiji.

Misli i aktivnosti koje pojačavaju depresiju

- Ostati u krevetu kada se osjećaš loše. Ostati u piđami. Ne obaviti higijenu.
- Kazniti sebe nazivajući se pogrđnim imenima svaki puta kada nešto pogriješiš
"Glupača....gubitnik...bezvrijedan crv..."
- Povlačenje kao neodlazak vani, odbijanje poziva, neodgovaranje na telefon
- Brige o prošlim pogreškama, kako je sada sve loše i kako će biti još gore

Misli i aktivnosti koje umanjuju depresiju

- Ustati iz kreveta. Obući se. Obaviti higijenu.
- Ohrabriti se na nešto naučiš ih pogreške i ponovno pokušati. Bolje ćeš u životu proći ako se usmjeriš na ono što je dobro, umjesto na ono što je loše.
- Razgovarati s nekim svaki dan i izaći malo vani, čak i kada nemaš volje.
- Odvojiti svaki dan malo vremena za brige. Za stvarne probleme primijeniti vještine rješavanja problema. Ostalo vrijeme otkloniti brige.


Depresija u djece i adolescenata - Prehrana i tjelovježba

- Briga o tijelu pomaže poboljšati raspoloženje
- Depresija oduzima motivaciju za raditi bilo što
- Postaviti male ciljeve i postupno ih povećavati (šetnja.....)
- Problem je ustrajati u tjelovježbi i pravilnoj prehrani (3 obroka + 2 međuobroka)
- Nagrade tj. potkrepljenje



Moj plan vježbanja

- planirati vrstu, vrijeme, trajanje vježbi
- podsjetnik na mobitelu ili kalendaru
- pozovi prijatelja ili člana obitelji da ti se pridruži
- odredi neku osobu koja će pratiti tvoje vježbanje ili kojoj ćeš reći što i kako si odradio vježbanje
- **pripremi nagrade, jer svaki trud i uspjeh zaslužuju nagradu !!!**



1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30



30 DNEVNI PLAN VJEŽBANJA

Depresija i spavanje



Djeca i mladi koji ne spavaju dovoljno:

- 3-4 puta veći rizik za razvoj depresije
- nakon buđenja osjećaju se dobro, tijekom dana razina njihove energije se brzo smanjuje, razdražljivost
- gubitak kontrole osjećaja, raspoloženja i impulsa
- javljanje suicidalnih misli je češće
- **REM faza spavanja** je važna za regulaciju osjećaja, učenje i pamćenje
- **Duboko spavanje** pomaže da mozak procesuirá što je naučeno tijekom dana i održavanju stabilnog raspoloženja

Higijena spavanja:

1. **Odrediti vrijeme odlaska na spavanje i buđenja ujutro** – pravilan raspored olakšava regulaciju sna
2. **90 minuta prije odlaska na spavanje isključiti svu „elektroniku“** – svjetlo s ekrana daje mozgu poruku da nije vrijeme za spavanje te odgađa oslobađanje melatonina, povećava budnost i mijenja cirkadijani ritam (ritam budnosti i spavanja); spavaća soba „zona slobodna od tehnologije“
3. **Izbjegavati spavanje poslije podne**
4. **Fizička aktivnost tijekom dana**

Potkrepljenje - Nagrađivanje

- Nagrađivanje i samonagrađivanje povećavaju vjerojatnost ponovnog javljanja željenog ponašanja - održavanje
- Izraditi listu (samo)nagrađivanja u suradnji s djetetom
- Krenuti od malih ciljeva i postepeno povećavati ciljeva
- Prekritični prema ciljevima ili postignuću → kognitivna restrukturacija





PLAN AKTIVNOSTI

IME DJETETA: _____
TJEDAN: _____

AKTIVNOSTI: _____

	P	U	S	Č	P
	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○

TJEDNA NAGRADA: _____

MOGU I HOĆU!

TJEDNI ZADACI I NAGRADE

Zadaci	PON	UT	SRI	ČET	PET
Dnevna nagrada:					
TJEDNA NAGRADA:	_____				

TJEDNI ZADACI I NAGRADE

Ovaj tjedan ću...

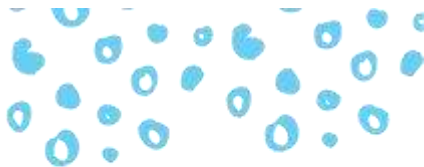


P U S Č P S N

	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○
Dnevna nagrada	○	○	○	○	○	○

Velika nagrada za ovaj tjedan je _____

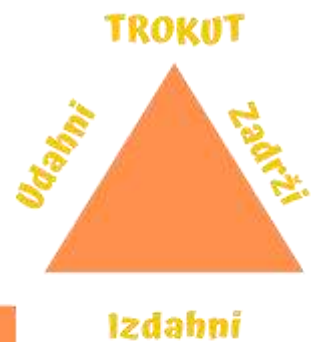
TJEDNI ZADACI I NAGRADE



P U S Č P

DNEVNA NAGRADA					
TJEDNA NAGRADA					

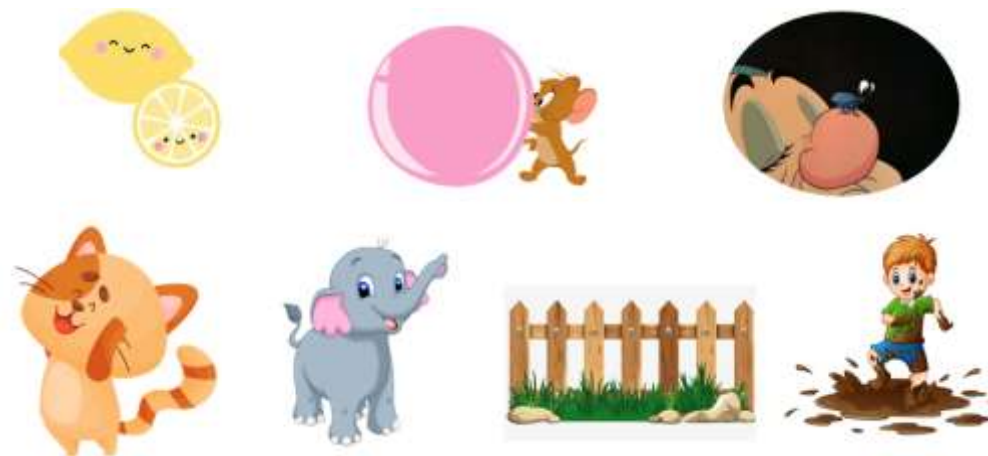
Regulacija osjećaja - Tehnike relaksacije



TEHNIKE RELAKSACIJE
ZABAVNO DISANJE



MORSKA ZVIJEZDA



Samoumirujuće rečenice i pozitivne samoizjave

- Primijeniti kod ranih znakova neugodnih osjećaja – tuga, ljutnja
- Pomažu u smirivanju



Primjeri:

- Mogu ja to
- Diši duboko
- Još samo malo izdrži
- Budi hrabar/ra i izdrži još malo
- Samo hrabro i uspjeti ćeš

- Verbalne samopohvale – socijalno potkrepljenje
- Primijeniti nakon što se dijete kontroliralo i uspjelo je ostati mirno, nije agresivno reagiralo

Primjeri:

- Super sam izdržao
- Hrabar kao lav
- Bravo



Distrakcije

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

Fizički distraktori

- lagana tjelesna aktivnost
- napraviti nešto zabavno
- napraviti nešto umirujuće i opuštajuće
- razgovarati sa nekim

Kognitivni distraktori - tehnike odvratanja misli

- fokusiranje na objekt - osjetilna svjesnost (sensory awareness)
- mentalno zaokupljajuće aktivnosti - brojanje unatrag

Prizemljenje kod teških osjećaja

Vježba tri osjetila:

3 stvari koje možeš čuti

(sat na zidu, automobil koji prolazi, glazba u susjednoj sobi, svoj dah...)

3 stvari koje možeš vidjeti

(olovka, šaka, mobitel, ...)

3 stvari koje mogu dodirnuti

(stolica ispod mene, pod ispod nogu, telefon u džepu, naočale na nosu...)



5 stvari koje možeš vidjeti



4 stvari koje možeš dodirnuti



3 stvari koje možeš čuti



2 stvari koje možeš mirisati



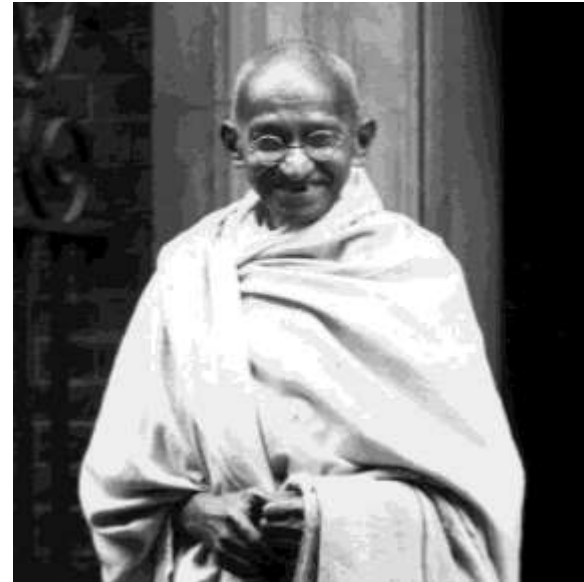
1 stvar koju možeš okusiti



Depresija i misli

„Čovjek je produkt svojih misli.
Što čovjek misli,
to i postaje“

M. Ghandi

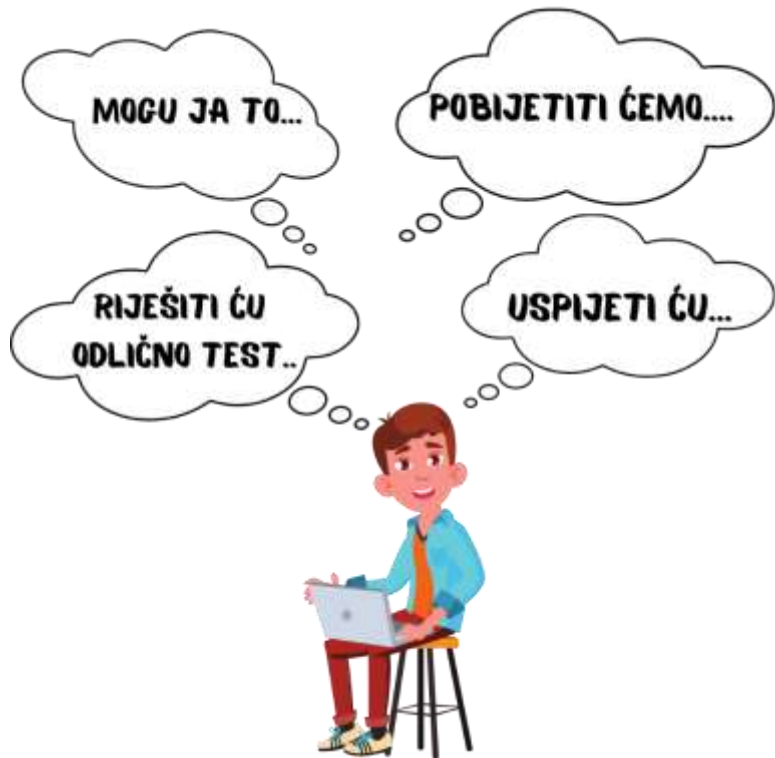


Depresija - negativni kognitivni stil

- depresivne osobe imaju *negativne misli* o sebi, svijetu i budućnosti
- zanemaruju dobre strane neke situacije ili događaja
- pretjerano su kritične prema sebi
- osjećaju pretjeranu odgovornost i krivnju



Misli - Pozitivne, neutralne i negativne



Misli su moćne....



- javljaju same od sebe, automatski i bez volje osobe
- vrlo su snažne, uporne i mogu se puno puta ponavljati
- ljudi im često odmah povjeruju one postaju njihova stvarnost
- određuju kako se osjećamo i što radimo



Depresivno dijete - misli

Koje ti misli dolaze/prozlaže kroz glavu kad si tužan/a?

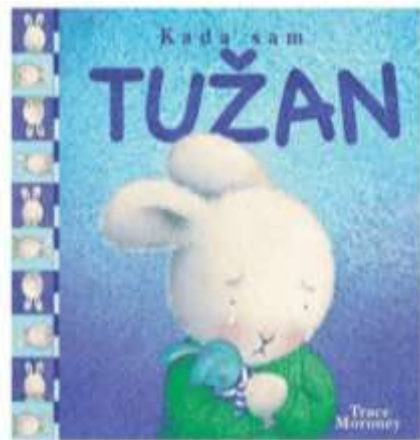


Primjeri negativnih misli:

- Sve uvijek pokvarim
- Bolje da se nisam niti rodio/la
- Nisam dobar kao drugi
- Nešto nije u redu sa mnom
- Život nema smisla
- Mene nitko ne voli
- Svima sam samo teret
- Nikome nisam važan

Dobre misli za dobro raspoloženje - Mlađa djeca

1. **igre/priče** - kroz lik iz igre, knjige, stripa, crtića, filma
2. **poticati dijete da nauči opažati svoje misli** - promatrati misli kao oblake na nebu ili balone od sapunice - mindfulness pristup



Dobre misli za dobro raspoloženje

Depresija - negativni kognitivni stil

1. **Identifikacija ANM** - kognitivne distorzije, greške u opažanju i zaključivanju
2. **Evaluacija ANM** - dokazi za i protiv misli
3. **Alternativni odgovor** - korisna i realnija misao, alternativno viđenje/perspektiva situacije



Uхватiti



Provjeriti



Promijeniti

Može li se na neki drugi način gledati na situaciju?

Ima li dokaza da je misao točna?

Jesu li to činjenice ili pretpostavke?

Kako netko drugi (____) vidi situaciju?

Je li misao korisna?

Ima li dokaza da misao nije točna?

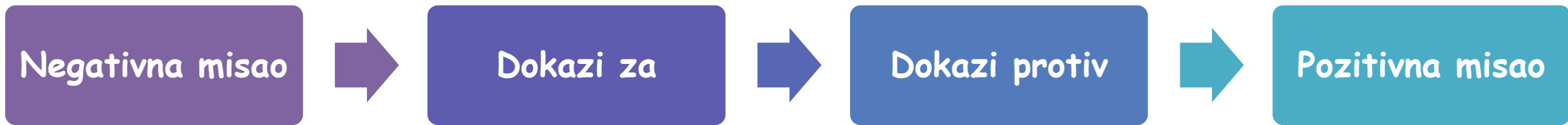
"Detektivi misli"

Što bi ti u ovoj situaciji savjetovao nekom drugom?

Primijeti svoju negativnu misao

Pronađi točniju i korisniju ili misao!!!





Trener me izbacio iz igre, ja sam potpuno beskoristan



Danas sam imao loš dan i nisam igrao dobro. Trenirati ću još više.

Ja sam grozna osoba.



Ponekad napravim grešku kao i svi drugi, ali mogu naučiti nešto iz toga.

Znanost ima zadnju riječ - Istražiti misli

Kao znanstvenik istraži svoje misli...



Je li ova misao potpuno točna?



Koji su dolazi za ovu misao?



Ima li dokaza protiv ove misli?



Uzimam li u obzir činjenice ili potpuno vjerujem u ovu misao?



Koja je realnija ili korisnija misao?



Ponekad moraš gledati na stvari iz druge perspektive....



Negativne naočale

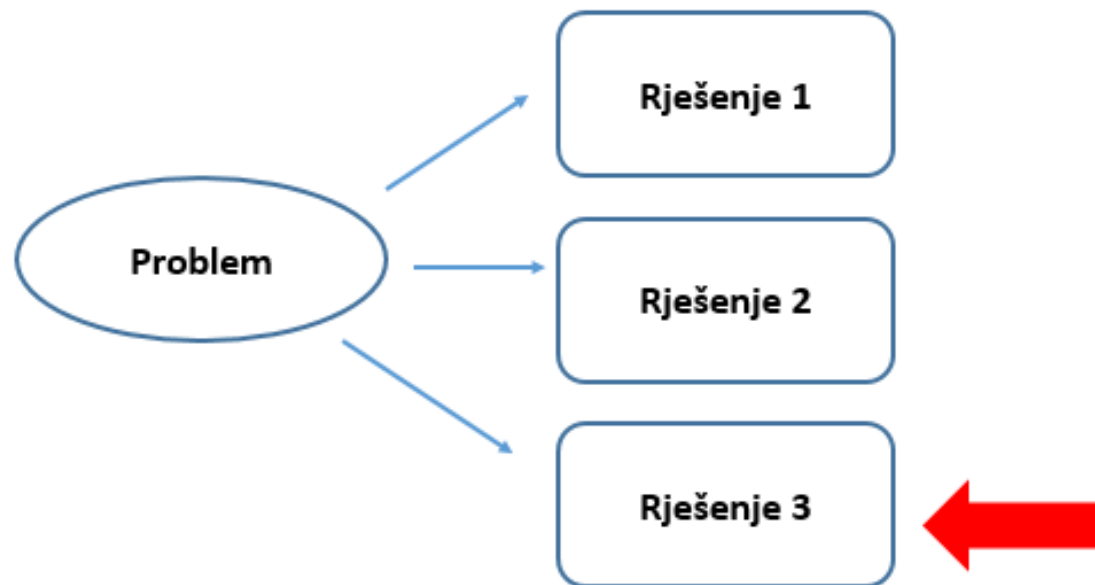


Pozitivne naočale

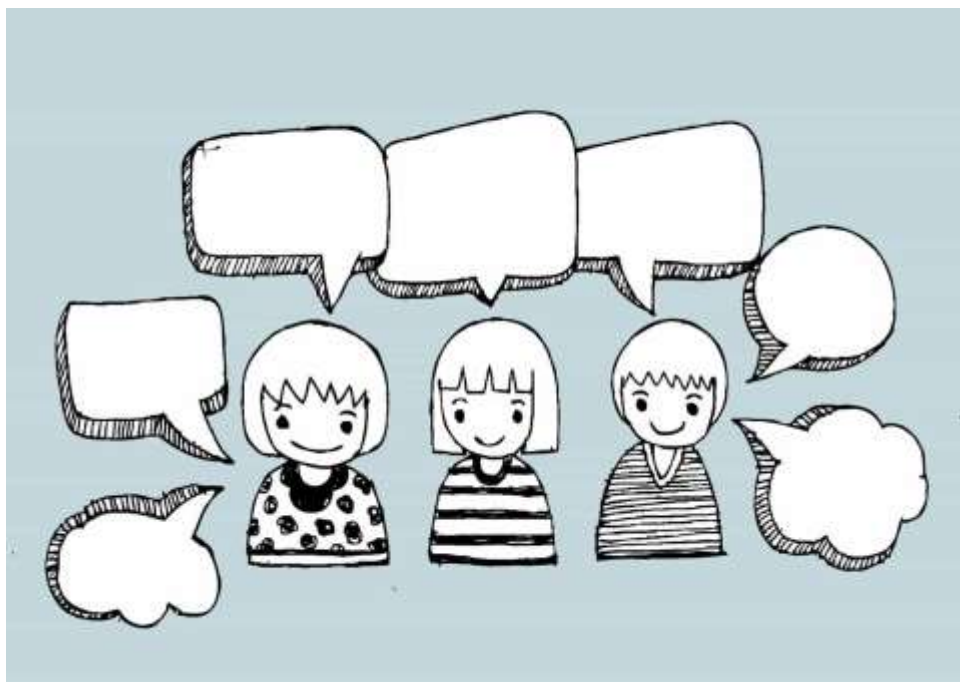
Vještina rješavanja problema - Korak po korak....



1. **Problem** – što je problem?
2. **Rješenja** – razmisli o mogućnostima
3. **Posljedice** – razmisli o dobrim i lošim stranama svakog rješenja
4. **Izbor** – odabрати najbolje rješenje u tom trenutku i za tu situaciju



Trening socijalnih vještina



- Uspostavljanje odnosa
- Održavanje odnosa i prijateljstava
- Komunikacija
- Asertivnost
- Nošenje s bullyingom

Kroz igranje uloga ili grupni tretman

Depresija i vještine komunikacije - asertivnost

Depresivne osobe mogu imati teškoća u komunikaciji:

- gubitak volje i motivacije
- povlačenje iz odnosa i aktivnosti s drugima
- negativnog načina razmišljanja pri čemu sebe, druge i situacije procjenjuju negativnim npr. „Nikome nisam važan.... Nije mu stalo do mene.... Sigurno će biti odgođen koncert na otvorenom zbog kiše...“
- teškoće u izražavanju svojih potreba i želja
- druge osobe i njihove zahtjeve stavljaju ispred sebe
- ne znaju se zauzeti za sebe
- osjećaju povrijeđeno i iskorišteno u odnosima s drugima što povećava osjećaj nezadovoljstva, tuge koji dovode do izbjegavanja i povlačenja



„Ja“ poruke

- izražavamo kako se osjećamo i koje negativne posljedice imamo zbog ponašanja druge osobe
- povećava vjerojatnost da će sugovornik dobro razumjeti naše želje i potrebe, a da se pritom ne osjeća napadnuto

Mirno i odlučno reći osobi:

- kako se osjećamo zbog njenog ponašanja
- opisati to ponašanje
- objasniti zašto nam smeta to ponašanje
- i što očekujemo u budućnosti od te osobe (točno kakvo ponašanje)



JJA

se osjećam _____,
kada ti _____,
molim te _____.

Ponosan/na na....

- **tvoje karakteristike** (npr. upornost, marljivost)
- **ostvareni uspjesi** (npr. drugom mjesto na natjecanju iz gitare, pobjeda s nogometnim timom i sl.)
- **stvari koje radiš dobro** (npr. PP prezentacije za školu, pomaganje u kupovini namirnica)
- **nešto što si napravio iako je bilo teško** (npr. odlazak na trening pješice kada je napadao veliki snijeg i nije vozio autobus...)
- **nešto o čemu znaš jako mnogo** (npr. stari Egipat, astronomija, II. svjetski rat, njega kose...)
- **stvari koje radiš lagano i brzo** (npr. pospremanje perilice za suđe, ...)
- **dokazi da si u nečem dobar** (npr. tri pehara s natjecanja iz tenisa, pohvalnice za dobro vladanje u školi...)
- **stvari koje radiš za koje su ti drugi ljudi zahvalni** (npr. susjedi odeš po kruh u dućan kada joj nije dobro, prijatelju pomažeš oko matematike...)
- **komplimenti koje si dobio** (npr. najbolji unuk jer uvijek pošalješ čestitku djedu, lijepo crtaš...)



Depresija - usmjeravanje na pozitivno

Zahvalnost

- Cvijet zahvalnosti
- Staklenka zahvalnosti/posuda s blagom (na kraju dana, na kraju tjedna)
- Drvo zahvalnosti



Nisam sam/a - Krugovi podrške



Obitelj	Prjatelji	Ostali - škola, klub, aktivnosti
<input type="radio"/> _____ <input type="radio"/> _____ <input type="radio"/> _____ <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> _____ <input type="radio"/> _____ <input type="radio"/> _____ <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> _____ <input type="radio"/> _____ <input type="radio"/> _____ <input type="radio"/> _____

KBT depresije djece i adolescenata

Tijelo

- regulacija apetita i sna
- tjelesna aktivnost

Ponašanje

- praćenje aktivnosti
- postupno povećanje aktivnosti
- procjena uspješnosti i zadovoljstva

Osjećaji

- kontrola neugodnih osjećaja
- poticanje ugodnih osjećaja

Misli

- korisni načini razmišljanja
- realnija perspektiva

- Vještine rješavanja problema
- Socijalne vještine
- Savjetovanje obitelji/obiteljska terapija
- Radna terapija (teža depresija)
- Grupna terapija



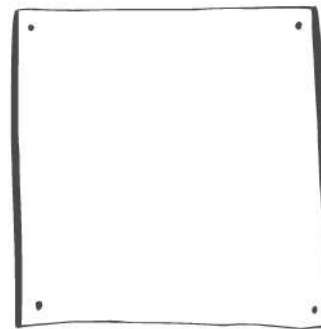
Sigurnosni plan za krizne situacije

- **Stresori i okidači** – događaji, situacije i ponašanja koja uzrokuju intenzivne osjećaje
- **Znakovi upozorenja** – ponašanja, misli, osjećaji, prisjećanja
- **Tehnike suočavanja** koje mogu koristiti (relaksacija, distrakcija)
- **Osobe koju mogu pitati za pomoć** (ime i kontakt)
- **Stručnjaci koje mogu tražiti za pomoć** (ime i kontakt)

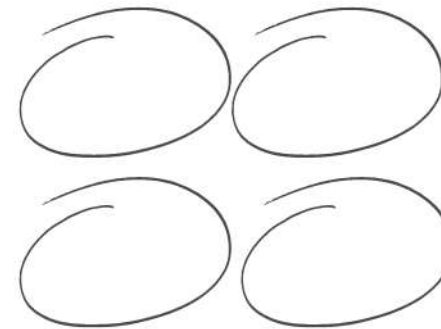
- Uzimati lijekove ako je preporučeno od liječnika
- Redovito se javiti na dogovorene termine pregleda ili terapije

Moj plan za krizu

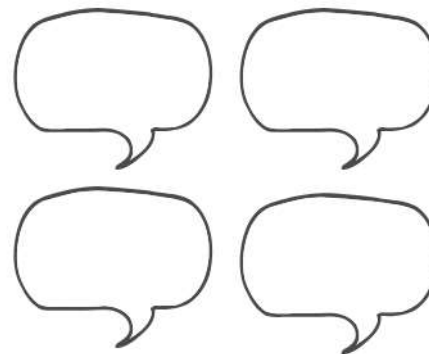
Znakovi upozorenja:



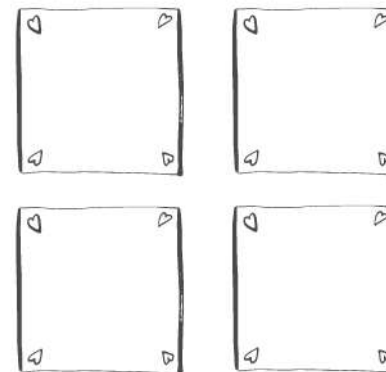
Moji načini za smirivanje:



Pozitivne samoizjave :



Korisna ponašanja - napraviti ću:



Osobe koje mogu kontaktirati:



Stručna pomoć:

Moji alati za prevladavanje depresije



Osjećaji

Misli

Ponašanje

Vještine

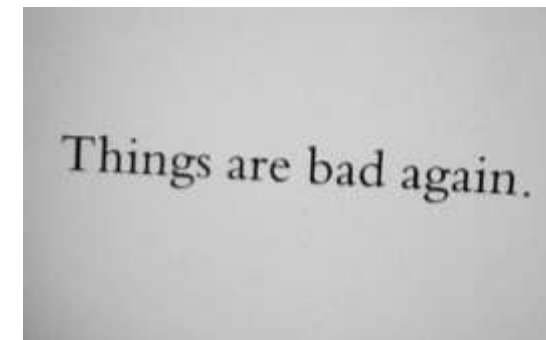


Što ako se ponovo dogodi? - Prevencija relapsa depresije

- **Plan protiv depresije** - redovito primjenjivati naučene vještine i tehnike
- **Što je koristilo prošli puta?** - neka određena tehnika ili vještina, ponoviti one vježbe koje su pomogle i bile korisne
- **Plan za krizu ili Sigurnosni plan**



Prevenција relapsa



- 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



Moj plan protiv depresije



- kratak plan (za sljedeći tjedan ili mjesec dana)
- nastaviti s dosadašnjim radom i održavati postignuto dobro stanje
- u kriznim situacijama se dijete podsjeti što je korisno napraviti da izbjegne povrat simptoma

Ovo sam ja...	Higijena...	Prehrana...
Vježbanje...	Spavanje...	Opuštanje...
Obveze...	Ugodne aktivnosti...	Druženje s prijateljima...
Mjesta za posjetiti...	Pozitivne samoizjave...	Nagrade...

Depresivno dijete - uloga roditelja

- Podrška djetetu u usvajanju i primjeni tehnika i vještina
- Potkrepljivanje
- Poticati samoefikasnost djeteta
- Roditelj kao model
- Roditeljske vještine
- Planiranje aktivnosti - obveze i ugodne (zajedničke u obitelji)
- Identifikacija emocija + validacija od strane roditelja
- Promjena načina razmišljanja djeteta - druga perspektiva, korisniji obrasci mišljenja
- Potkrepljenje pozitivnog ponašanja vs. kritiziranje negativnog ponašanja i kažnjavanje
- Rješavanja problema
- Razgovor i vještine komunikacije



Poteškoće u tretmanu dječje i adolescentne depresije

Dijete

- motivacija
- razvojna ograničenja
- komorbiditet

Roditelji - depresija, poremećaji osobnosti, ovisnosti

Okolinski čimbenici - obiteljska disfunkcija, zlostavljanje, socioekonomski problemi, škola, vršnjaci



Literatura:

- Kendall PC. „**Child and Adolescent Therapy**” Cognitive-Behavioral Procedures, The Guilford Press, New York, 2006 (3rd ed.)
- Reinecke MA, Datillo FM, Freeman A. „**Cognitive Therapy with Children and Adolescents**”, A Casebook for Clinical Practice, The Guilford Press, New York London, 2006.

Kontakt:

vlatka.bormar@gmail.com