

# Depresija kod djece i adolescenata

Letak za roditelje



Depresija je osjećaj tuge ili sniženog raspoloženja koji traje dulje vrijeme bez obzira postoji li neki razlog ili ne.

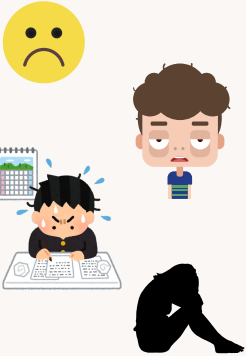
Razlikujemo depresivno raspoloženje koje svi nekad imamo, depresivni sindrom koji uključuje skup depresivnih simptoma i depresivni poremećaj.

**Depresivni poremećaj** je stanje značajne promjene raspoloženja pod čijim utjecajem se mijenja sveukupno razmišljanje, opažanje, tjelesno stanje, ponašanje i socijalno funkcioniranje osobe.



Kako se razvije depresija?

SITUACIJA (konflikt, usamljenost) - MISAO (negativne misli o sebi, drugima) - OSJEĆAJ (tuga, razočaranje) - TJELESNI ZNAKOVI (promjene spavanja i apetita, umor) - PONAŠANJE (smanjena aktivnost i povlačenje od ljudi)



Simptomi koji se javljaju, a moraju trajati barem 2 tjedna:

EMOCIONALNI: tuga, plačljivost, strah, anksioznost, disforija, ljutnja

TJELESNI: umor, nedostatak energije, glavobolje, promjene apetita i spavanja

KOGNITIVNI: teškoće koncentracije, negativna slika o sebi, svog izgleda i ponašanja, suicidalne misli, negativan pogled na budućnost

BIHEVIORALNI: plačljivost, psihomotorni nemir ili usporenost, izbjegavanje aktivnosti i socijalnih odnosa, samoozljeđivanje



Kako pomoći svome djetetu?

- Budite pozitivan model i naučite dijete kako se suočiti s teškim situacijama
- Ne zaboravite da vaše dijete ima problem i to nije njegov izbor
- Budite strpljivi, nemojte očekivati promjene istog trenutka
- Pomozite djetetu da vidi svoje uspjehe i pozitivne pomake
- Kada uloži trud, pohvalite ga i nagradite
- Razgovarajte s djetetom i pokažite zanimanje za to što govori
- Brinite o sebi i svojim potrebama

## BKT?

Bihevioralno  
kognitivna  
terapija

Može pomoći vašem djetetu da:

- Otkrije negativne ili nekorisne načine razmišljanja
- Otkrije povezanost misli - osjećaja - ponašanja
- Provjeri i preispita dokaze za svoje negativne i nekorisne misli
- Pronađe nove načine nošenja s neugodnim osjećajima
- Prevlada svoje probleme.

# Depresija kod djece i adolescenata

Letak za djecu i adolescente



Depresija je osjećaj tuge ili sniženog raspoloženja koji traje dulje vrijeme bez obzira postoji li neki razlog ili ne.

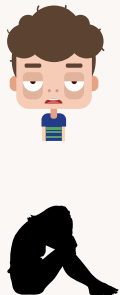
Razlikujemo depresivno raspoloženje koje svi nekad imamo, depresivni sindrom koji uključuje skup depresivnih simptoma i depresivni poremećaj.

**Depresivni poremećaj** je stanje značajne promjene raspoloženja pod čijim utjecajem se mijenja sveukupno razmišljanje, opažanje, tjelesno stanje, ponašanje i socijalno funkcioniranje osobe.



Kako se razvije depresija?

SITUACIJA (konflikt, usamljenost) - MISAO (negativne misli o sebi, drugima) - OSJEĆAJ (tuga, razočaranje) - TJELESNI ZNAKOVI (promjene spavanja i apetita, umor) - PONAŠANJE (smanjena aktivnost i povlačenje od ljudi)



Simptomi koji se javljaju, a moraju trajati barem 2 tjedna:

EMOCIONALNI: tuga, plačljivost, strah, anksioznost, disforija, ljutnja

TJELESNI: umor, nedostatak energije, glavobolje, promjene apetita i spavanja

KOGNITIVNI: teškoće koncentracije, negativna slika o sebi, svog izgleda i ponašanja, suicidalne misli, negativan pogled na budućnost

BIHEVIORALNI: plačljivost, psihomotorni nemir ili usporenost, izbjegavanje aktivnosti i socijalnih odnosa, samoozljeđivanje



Kako si pomoći?

NEMOJ UPASTI U ZAMKU - što više čuješ negativne misli to više vjeruješ u njih! Pogledaj pozitivne stvari oko sebe, prihvati i proslavi svoje uspjehe, prepoznaj negativne misli koje te uzrujavaju i pokušaj ne predviđati loše ishode!

NAUČI SE NOSITI S PROBLEMIMA - zapiši sve mogućnosti rješenja, zamisli sebe kako uspjevaš, promatraj kako tvoja okolina rješava slične probleme. Vjeruj u sebe i pohvali se za svaki pokušaj, možda nekad nećeš uspjeti ali važno je pokušati!

## BKT?

Bihevioralno  
kognitivna  
terapija

Može ti pomoći tako da:

- Prepoznaš negativne ili nekorisne načine razmišljanja
- Otkriješ povezanost misli - osjećaja - ponašanja
- Provjeriš i preispitaš dokaze za svoje negativne i nekorisne misli
- Pronađeš nove načine nošenja s neugodnim osjećajima
- Prevladaš svoje probleme