

BKT dječje i adolescentne depresije



Doc. prim. dr. sc. Vlatka Boričević Maršanić, dr. med.

HUBIKOT 2024.

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
- tek 1971. godine priznata poremećajem na europskom kongresu dječjih psihijatara



Važno je razlikovati

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



Epidemiologija - Prevalencija

VELIKA DEPRESIVNA EPIZODA		DISTIMIJA	
Predškolska dob	0,3 -1,4%	Predškolska dob	oko 0.6%
Školska dob	1 -2%	Školska dob	0.6 - 4.6%
Adolescencija	3 - 8%	Adolescencija	1.6 - 8%
Adolescentice	do 20%		



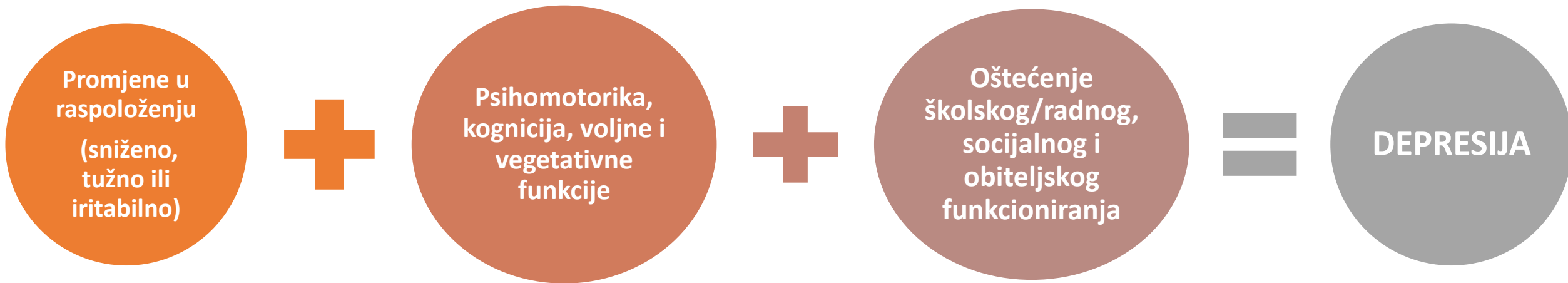
Djeca M=Ž
Adolescenti Ž:M = 2:1

10-20% supklinička simptomatologija !!!

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

Depresija je

lat. depressum – potištenost, utisnutost



Depresivni poremećaj je kompleksna, sistemska bolest





Depresivni poremećaji - klasifikacije



MKB - 10

- F32 Depresija
- F33 Povratni depresivni poremećaj
- F34 Stalni poremećaji raspoloženja
 - F34.0 Ciklotimija
 - F34.1 Distimija
- F38 Drugi poremećaji raspoloženja
- F39 Poremećaj raspoloženja, nespecifičan
- F43.2 Poremećaj prilagodbe s depresivnim raspoloženjem

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 **dva 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



**Dg. kriteriji za
depresiju...**



**...jednaki za
odrasle i djecu**



**... djeca
nisu mali
odrasli...**

**...to će tek
postati....**



Pa kako onda izgleda depresija u djece i adolescenata?

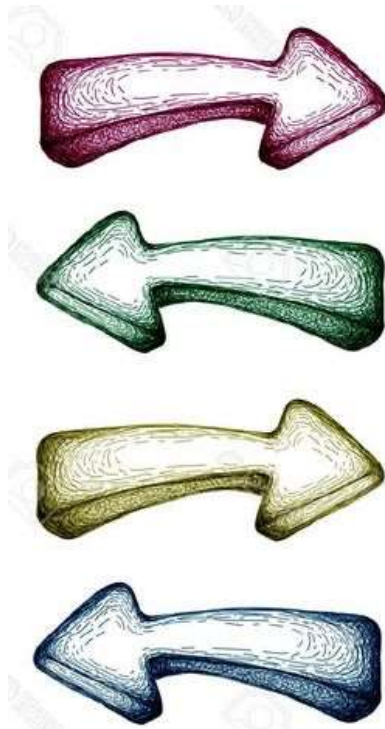
Klinička obilježja depresije prema dobi



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	Plaćljivost, 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, plaćljivost, izbjegavanje vršnjaka, suicidalne misli te česti tjelesni simptomi
Adolescencija	Neraspoloženje, anhedonija, osjećaj beznadnosti, krivnje, psihomotorna usporenost, promjene težine, apatija, socijalno povlačenje, poremećaj sna, suicidalnost ili smetnje ponašanja, ovisnosti, promiskuitet

Depresija odrasli vs. djeca i adolescenti

- sniženo, depresivno raspoloženje
- smanjen interes i uživanje u ranije ugodnim aktivnostima
- gubitak ili porast tjel. težine
- nesanica ili prekomjerno spavanje
- psihomotorna retardacija ili agitacija

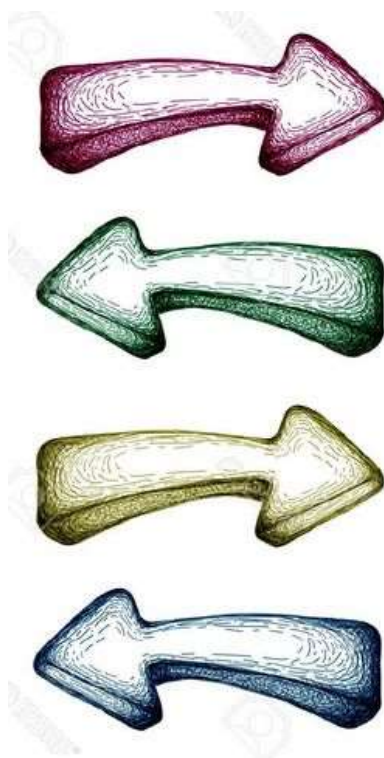


- iritabilnost, ljutnja, izljevi bijesa
- izostanak doživljaja sreće, osjećaj dosade, gubitak interesa za igru, sport
- nemogućnost postizanja razvojno očekivane težine; kod adolescenata često prejedanje i porast tjel. težine
- promjene obrasca spavanja, uspavljanja, odbijanje jutarnjeg buđenja ili rano jutarnje buđenje
- poteškoće mirovanja, stalno koračanje ili naglašena usporenost

Depresija

odrasli vs. djeca i adolescenti

- umor ili gubitak energije
- smanjena sposobnost koncentriranja i donošenja odluka
- nisko samopoštovanje, osjećaj krivnje
- povratne suicidalne ideje ili ponašanje



- osjećaj “niske energije”, “lijenosti”
- slabiji školski uspjeh zbog smanjene motivacije, koncentracije, izostanaka
- “nitko me ne voli, svi me mrze, glup sam”, beznadežnost, samokritičnost, okrivljavanje sebe za sve
- razmišljanja i pričanje, pisanje o smrti, darivanje omiljenih stvari i igračaka, autodestruktivno ponašanje, bježanje od kuće
- somatske pritužbe kod 70% oboljelih
- pretjerana osjetljivost na odbacivanje, socijalna izolacija, poteškoće u odnosima s vršnjacima i članovima obitelji

Kliničke slike depresije u djece i adolescenata



Klasična
(melankolična)



Somatizacija



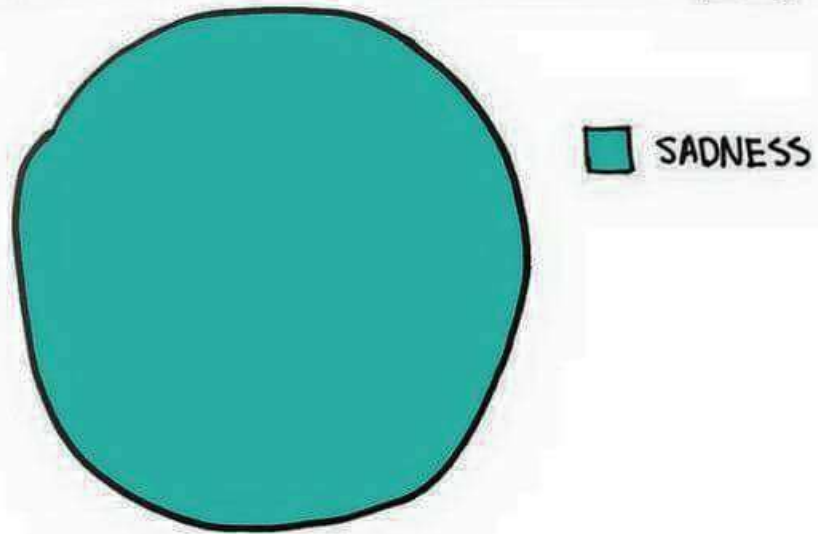
Agitirana
(iritabilna)



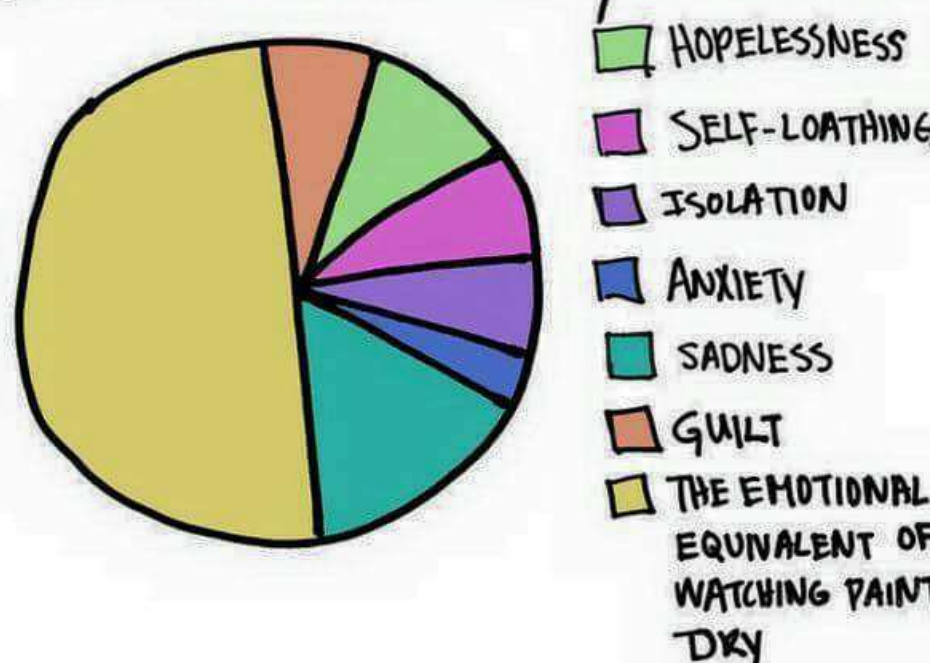
Atipična



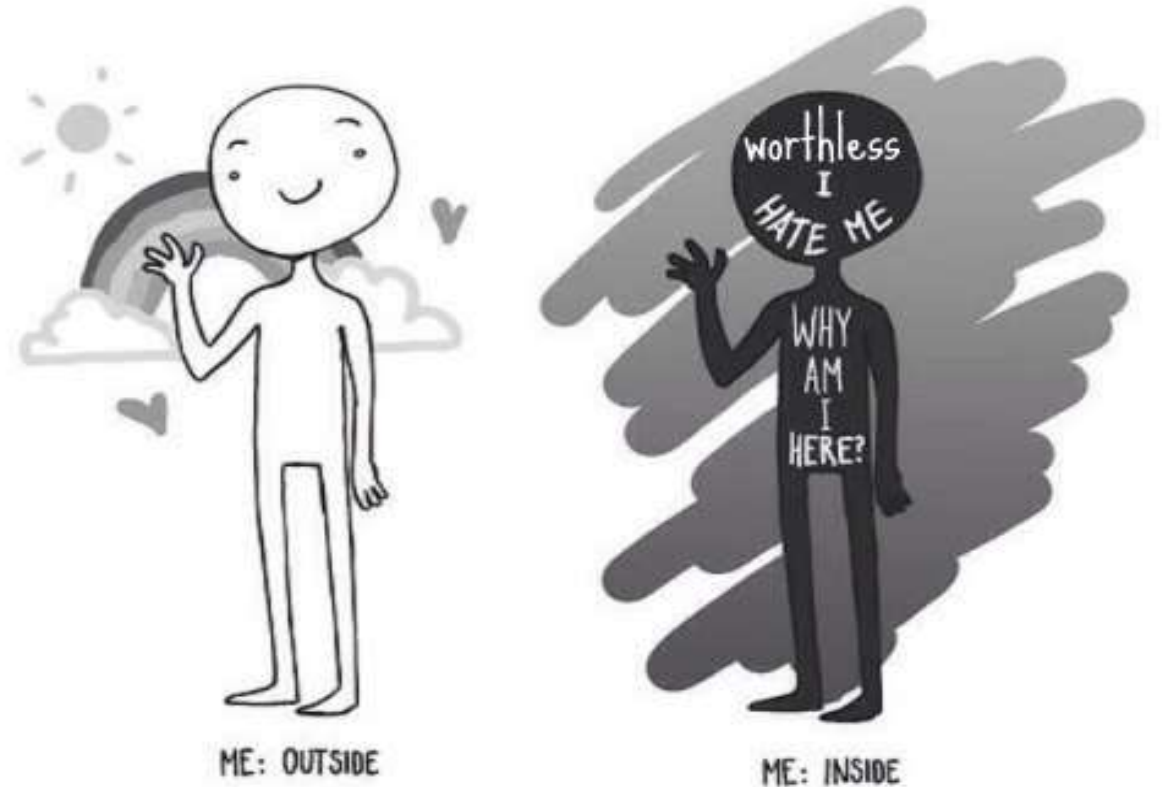
WHAT PEOPLE THINK DEPRESSION FEELS LIKE



WHAT DEPRESSION ACTUALLY FEELS LIKE



Kako je to biti depresivan?



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)

Maskirana depresije u djece i adolescenata



Razlike u depresiji između djevojaka i mladića

- osjećaj žalosti, praznine, anksioznosti
- više zabrinute vršnjačkim odnosima
- savjesnije i nižeg samopoštovanja u odnosu na mladiće
- manje zadovoljne izgledom
- češći su somatski simptomi



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

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, onipotenija, 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

Suicidalnost u djece i adolescenata

Suicidalno ponašanje

- želja za smrću
- suicidalne misli (ideje o počinjenju suicida)
- planovi o izvršenju suicida
- pokušaji suicida
- izvršeni suicid

Uzroci

- psihički poremećaji
- genetski čimbenici
- stresni životni događaji
- problemi u socijalnoj prilagodbi
- socio-kulturni čimbenici



Epidemiologija

- Samoubojstvo je 2. uzrok smrti među mladima (SZO, 2014)
- Mladići češće izvršavanju suicid
- Djevojke češće pokušavaju suicid

Neposredni uzroci:

- Konflikti u obitelji, emocionalnoj vezi
- školske poteškoće
- strah od kazne nakon prekoračenja pravila ili kažnjivog postupka
- problemi s alkoholom i drogom

Znakovi upozorenja za suicidalno ponašanje u adolescenata DATI PAŽNJU, SHVATITI OZBILJNO, SPASITI ŽIVOT

- promjene apetita i spavanja
- povlačenje od obitelji i prijatelja
- gubitak zanimanja za uobičajene aktivnosti
- ustrajna dosada i/ili teškoće koncentracije
- neuobičajeno zanemarivanje vanjskog izgleda
- pritužbe na tjelesne tegobe - strah
- korištenje droga i/ili alkohola
- razdražljivost - neobjašnjivo ili neuobičajeno žestoko, nasilno ili buntovno
- bježanje od kuće
- nagli šk. neuspjeh
- samoozljeđivanje – rezanje, grebanje, paljenje
- usredotočenost na temu smrti – crtanje, pjesme, uzori
- poklanjanje vrijednih stvari
- razgovori o samoubojstvu ili planiranje samoubojstva, čak i u šali
- prijetnje ili pokušaj samoubojstva



Etiologija dječje depresije - multifaktorijalna

Biološki čimbenici

- gensko nasljeđe 40-65%; 50 do 75% majka boluje od depresije
- Dopaminergički, noradrenergički, serotoninergički, acetilkolinergički, gabaergički neurotransmitterski sustavi
- neuropeptidni sustav (vazopresin i endogeni opijati)
- disregulacija osi hipotalamus-hipofiza-nadbubrežna žlijezda

Psihološki čimbenici

- temperament
- bihevioralna inhibicija
- negativni kognitivni stil
- disregulacija emocija
- prisutnost anks. porem.
- subklinička depresija
- deficiti vještina rješavanja problema, socijalnih vještina

Okolinski čimbenici

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

Depresija u djece i adolescenata - Protektivni čimbenici

Individualni

- Blag temperament
- Bolje intelektualno funkcioniranje
- Samopouzdanje
- Empatija
- Talenti
- Slobodne aktivnosti
- Hobi

Stabilna i podržavajuća obiteljska sredina

- Pozitivan odnos roditelj – dijete
- Aktivna roditeljska briga
- Jasne granice u ponašanju
- Provođenje slobodnog vremena zajedno
- Zajednički obroci

Stabilna i podržavajuća školska sredina

- dobri odnosi s vršnjacima i nastavnicima
- realna očekivanja u školi
- primjeren program
- vanškolske aktivnosti

Depresija – KB teorije

Bihevioralne teorije

- **FERSTEROVA BIHEVIORALNA ANALIZA** - nedostatak pozitivnih potkrepljenja je posljedica toga što je ponašanje depresivne osobe negativno motivirano, a ne pozitivno
- **LEWISOHNOVA BIHEVIORALNA TEORIJA** - manjak izvora pozitivnog potkrepljenja u okolini, deficiti socijalne vještine i sposobnost da u socijalnim interakcijama doživi ugodu

Kognitivne teorije

- **SELIGMANOVA TEORIJA NAUČENE BESPOMOĆNOSTI** - deficit kontrole nad pozitivnim potkrepljenjima
- **BECKOVA KOGNITIVNA TEORIJA**

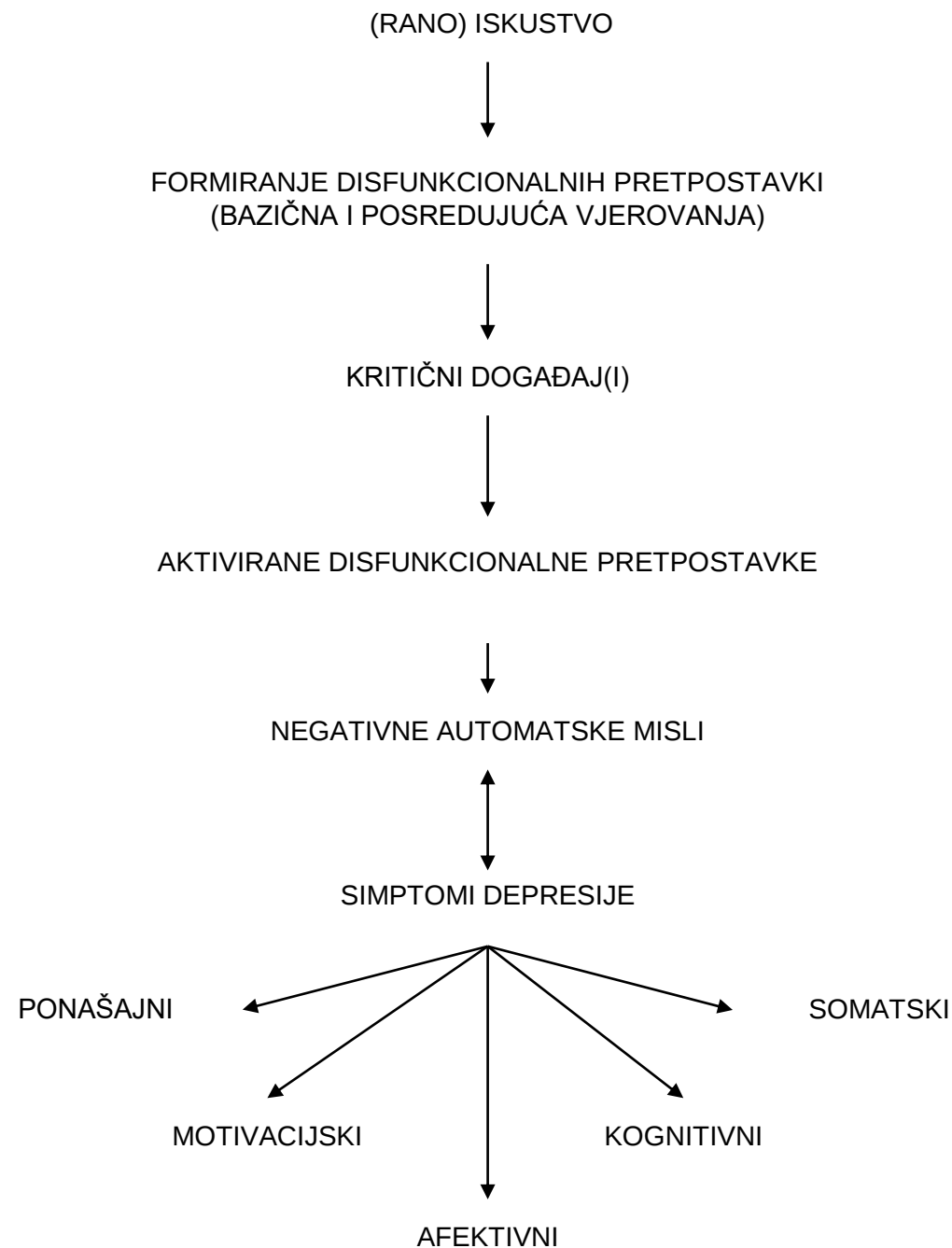
Bihevioralno kognitivne teorije

- **REFORMULIRANA ATRIBUCIJSKA TEORIJA** - posljedica kombinacije negativnih iskustava i negativnog atribucijskog stila (interpretacije događaja)
- **REHMOVA TEORIJA SAMOKONTROLE** – deficiti samoregulacije- samoopažanja, samoevaluacije, samopotkrepljenja

Beckova kognitivna teorija depresije

Depresivna trijada:

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



Simptomi depresije u djece i adolescenata

EMOCIONALNI SIMPTOMI

tuga, plačljivost, strah, 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

Dijagnostička procjena depresije u djece i adolescenata

Uključuje:

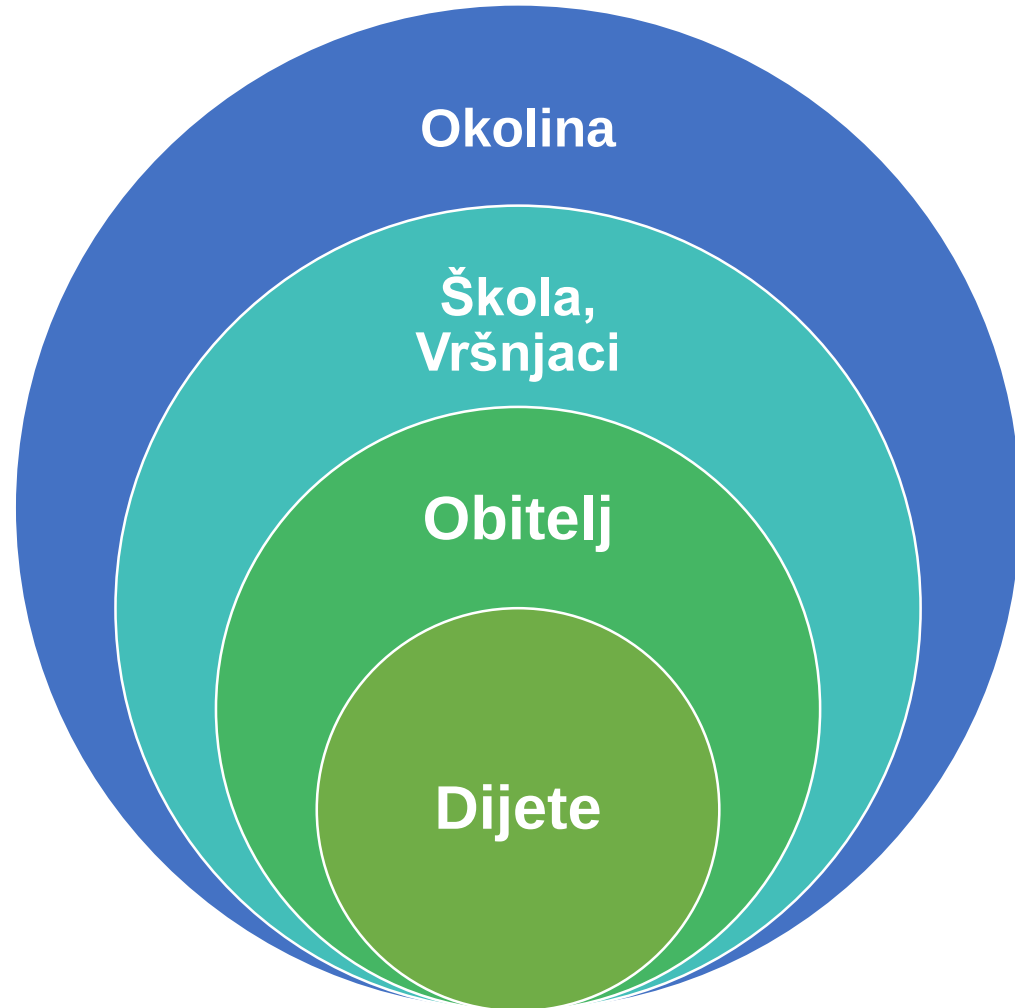
- klinički intervju (dijete, roditelj)
- procjena psihičkog statusa, samoozljeđivanja i suicidalnosti
- procjenu komorbidnih stanja
- konzumacija alkohola i droga
- fizički pregled i laboratorijske pretrage (Fe, štitnjača)
- primjena dijagnostičkih instrumenata (BDI, CDI, CBCL)
- prisutnost rizičnih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

Podaci od:

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



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

Depresija u djece i adolescenata – somatska obrada

- Rutinski lab. nalazi – KKS, DKS, GUK,....
- Hemoglobin, Fe, UIBC, TIBC
- Hormoni i antitijela štitnjače
- EEG
- Pregled endokrinologa – pretilost, štitnjača
- Pregled ginekologa – neregularan menstruacijski ciklus
- Ostalo po potrebi



Depresivno dijete - procjena

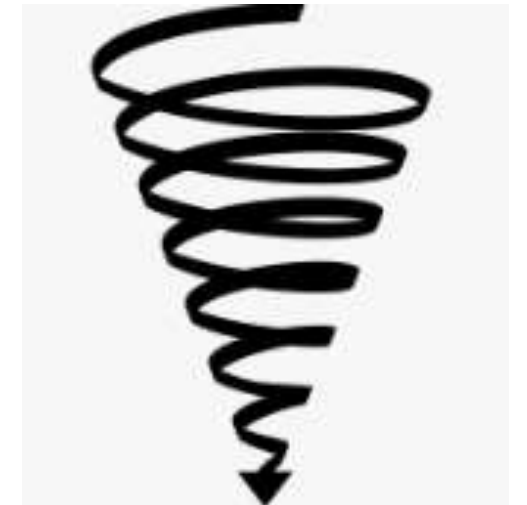
**Predisponirajući
čimbenici**
(biološki,
psihološki,
socijalni)



**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
- **Tjelesne bolesti i lijekovi** – hipotireoza, diab. mellitus, epilepsija, lijekovi za akne, kortikosteroidi, interferon



Procjena depresivnog djeteta – psihički/mentalni status

Procjena djeteta:

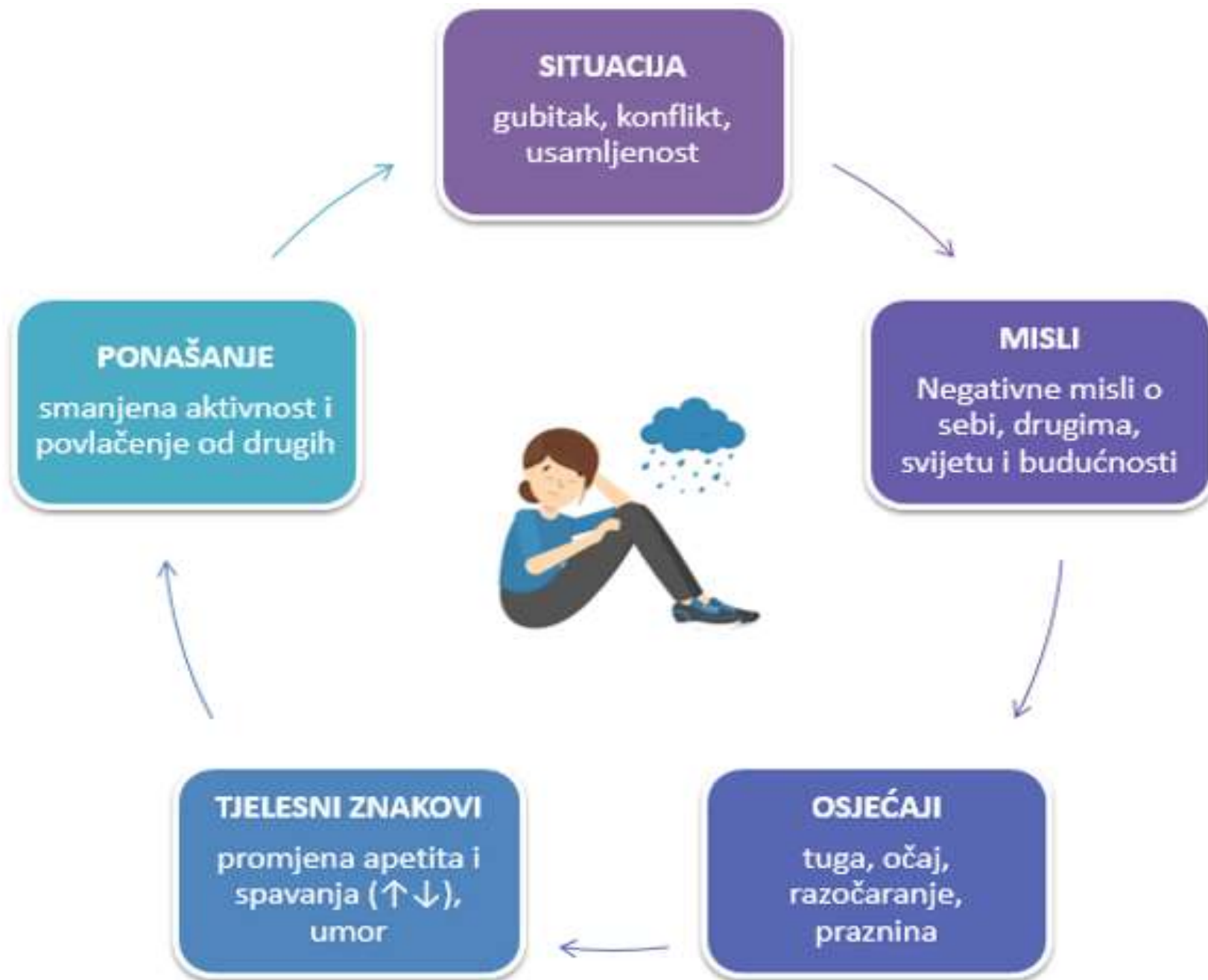
- Tjelesne funkcije – san, apetit
- Socijalno – kognitivno - afektivne karakteristike
- Emocionalno stanje – osjećaji i intenzitet
- Samokontrola i samoregulacija
- Stupanj aktivnosti i ponašanje – obveze i ugodne aktivnosti
- Rješavanje problema, Socijalne vještine, Asertivnost
- Samoozljeđivanje
-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



- **Situacijske varijable** koje su povezane s depresivnim raspoloženjem (↑↓)

Funkcioniranje

- **Različita okruženja** (obitelj, škola, ostale socijalne situacije – sport, slobodne aktivnosti)
- **Različite interakcije** (dijete-roditelj, dijete-nastavnik, dijete-trener i sl.)



Simptomi

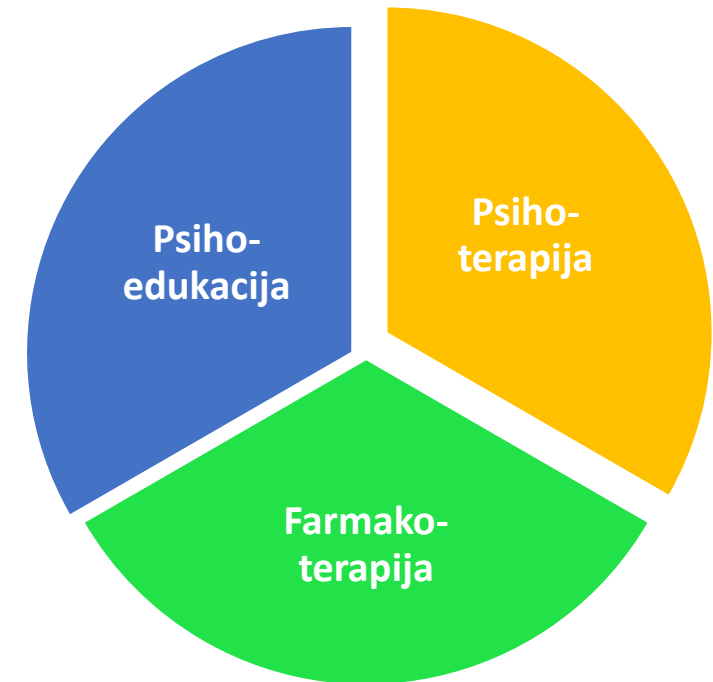
- Početak
- Trajanje
- Težina
- Učestalost
- Jačina

Funkcioniranje djeteta

- Školsko
- Obiteljsko
- Socijalno

Liječenje depresije kod djece

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



Multimodalan pristup

Liječenje depresije kod djece

Individualan pristup

- vrsta i težina depresivnog poremećaja, komorbiditet, somatsko stanje
- oštećenje funkcioniranja
- rizički i protektivni čimbenici
- uključiti roditelje/skrbnike

Multidisciplinarnan pristup

- psihijatar
- psiholog/psihoterapeut
- socijalni radnik
- radni terapeut
- socijalni pedagog



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



Tretman 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

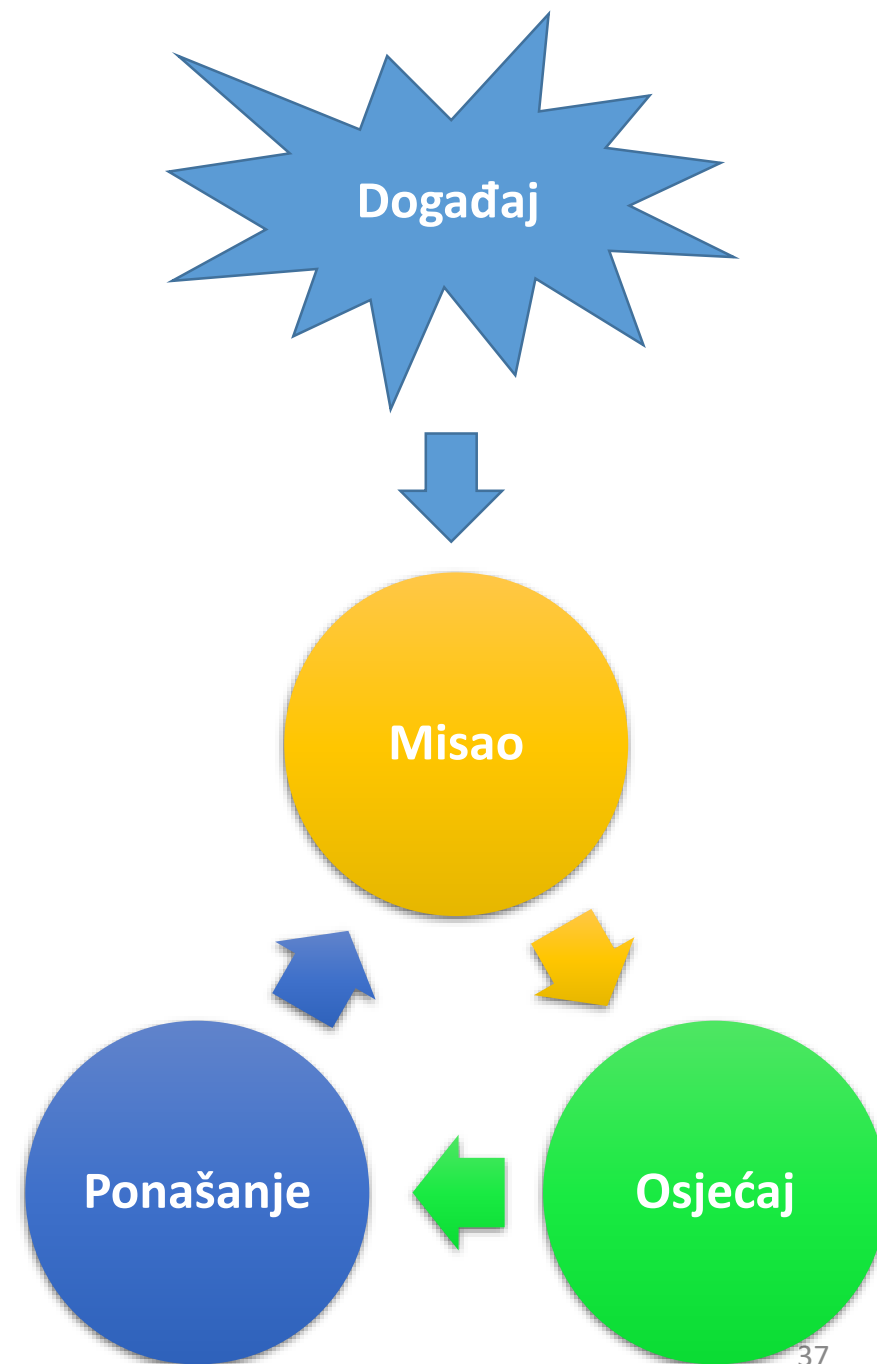
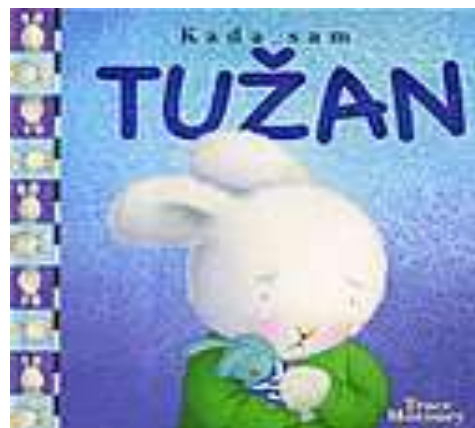
- Vještine rješavanja problema
- Socijalne vještine
- Savjetovanje obitelji/obiteljska terapija
- Radna terapija (teža depresija)
- Grupna terapija



Tretman depresije u djece i adolescenata

Psihoedukacija

- Dijete + roditelji
- Simptomi
- Uzroci
- Tretman



Depresija u djece i adolescenata - Psihoedukacija

Druga djeca se
igraju i ne
pozovu Frana

"Nikome
nisam
važan"

Tuga

Izbjegavanje
djece



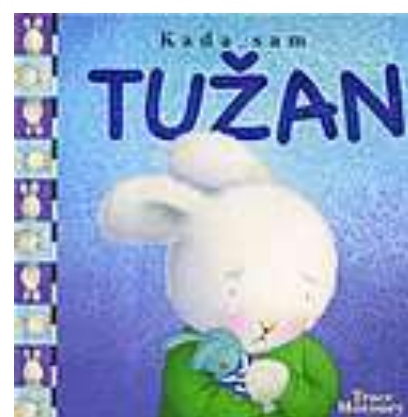
Identifikacija osjećaja - Afektivna edukacija

- Prepoznavanje osjećaja
 - Imenovanje osjećaja
 - Povezivanje situacija i osjećaja
 - Povezivanje osjećaja i ponašanja
 - Povezivanje situacija i misli
 - Povezivanje misli, osjećaja i ponašanja
-
- Igre ili priče (biblioterapija)
 - Kroz neki lik iz igre, knjige, stripa, crtića, filma dijete prepoznaje najprije misli i osjećaje lika iz priče, a potom svoje



Prvi korak u samokontroli

Biblioterapija



Kartice i igre osjećaja



Jogos









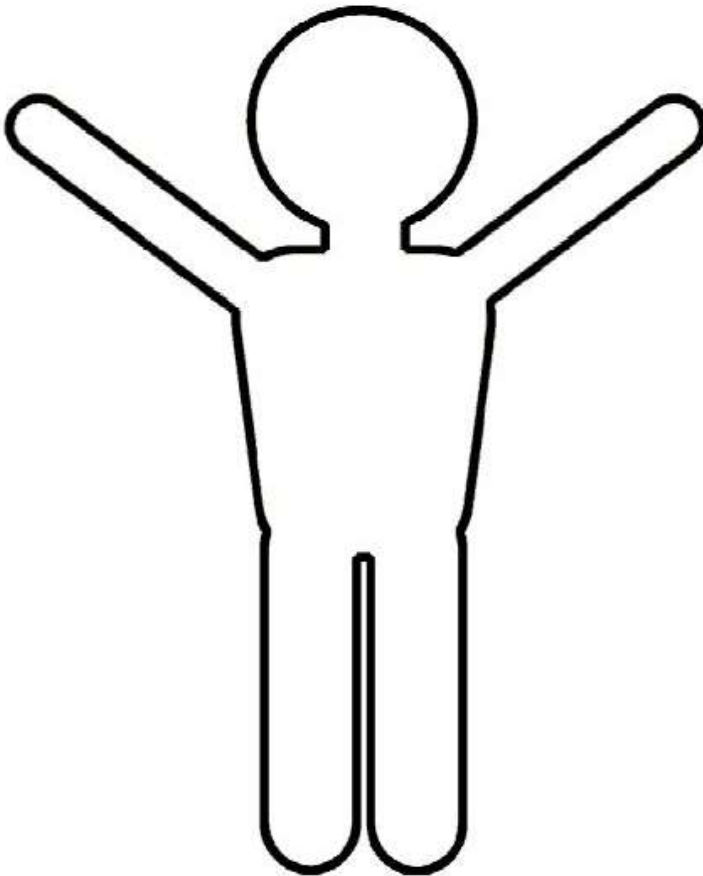




Kako se osjećaš sada?



„Osjećaji stanuju u tijelu“



Ime:	Dob:	Razred:	Datum:
------	------	---------	--------

KAKO SE OSJEĆAŠ?

Nacrtaj strelice prema različitim dijelovima tijela ili oboji dijelove tijela bojom osjećaja gdje imaš neki osjećaj.



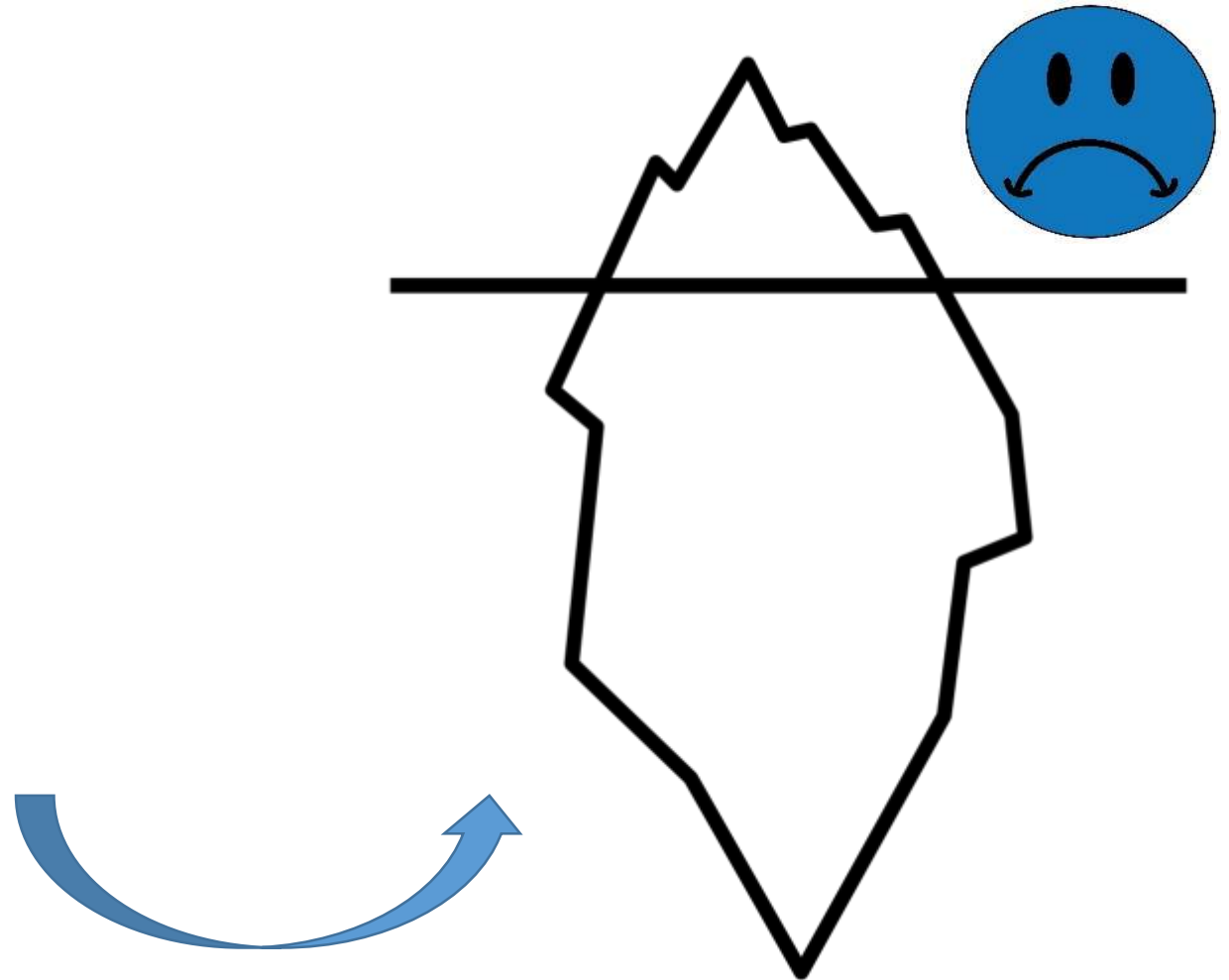
Ime:	Dob:	Razred:	Datum:
------	------	---------	--------

KAKO SE OSJEĆAŠ?

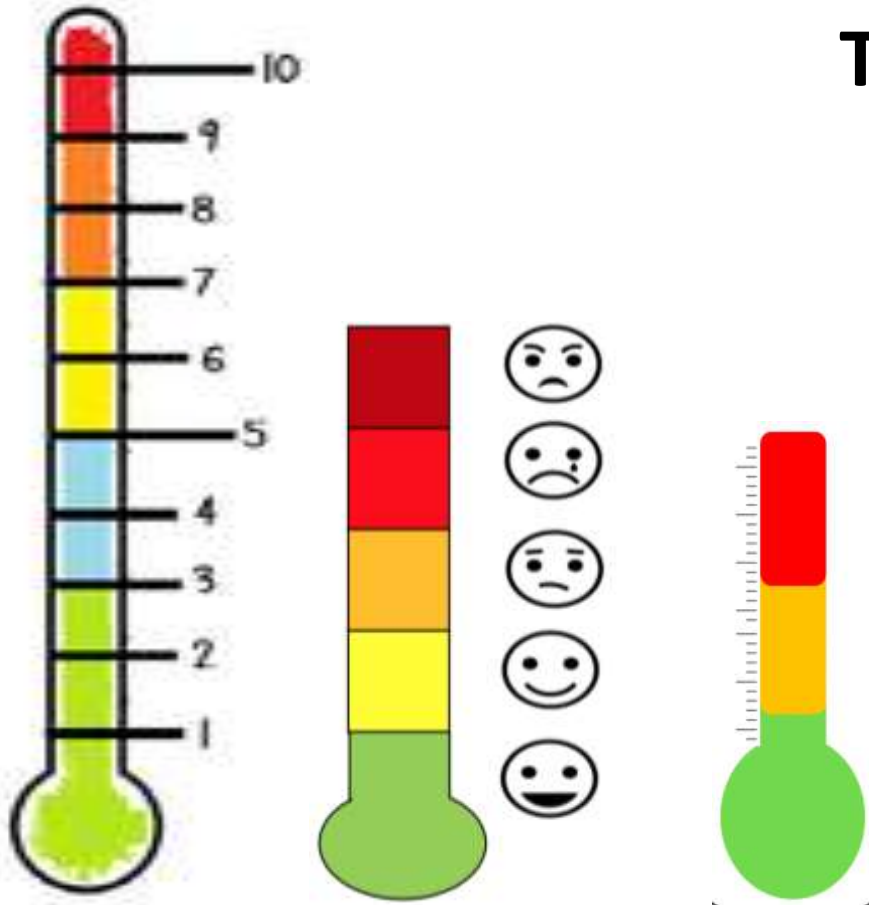
Nacrtaj strelice prema različitim dijelovima tijela ili oboji dijelove tijela bojom osjećaja gdje imaš neki osjećaj.



Depresivno dijete - Što je ispod moje tuge?



Termometar osjećaja



Jačina (intenzitet) osjećaja: kontinuum

Cilj: prepoznavanje ranih znakova osjećaja dok ih je lakše kontrolirati !!!!



Moj dnevnik osjećaja (mlađa djeca)

[illegible]



„INSIDE OUT” („Izvrnuto obrnuto”)

DZ : pogledati s roditeljima uz kasniju diskusiju na seansi

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**

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 !!!**



Vrijeme Trajanje Rezultat	Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja
V: T: R:	V: T: R:	V: T: R:	V: T: R:	V: T: R:	V: T: R:	V: T: R:	V: T: R:

BKT dječje i adolescentne depresije – Regulacija osjećaja

Tehnike relaksacije

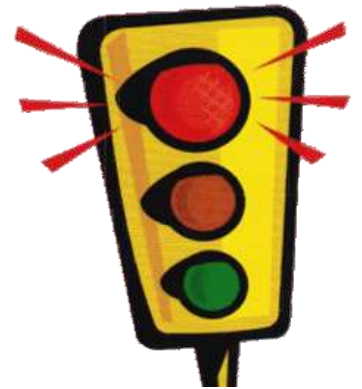
- Tehnike disanja
- Progresivna mišićna relaksacija
- Relaksacija u imaginaciji



BKT dječje i adolescentne depresije – tehnike samokontrole

Kod iritabilnosti i acting out reakcija

- **STOP tehnika** – STOP, abd. disanje, distrakcija – trbuh, tijelo ili ugodna scena, muzika, slikovnice, lego, crtanje, fizička aktivnost
- **Tehnika semafora**
- **„Turtle“ tehnika** – glava, ruke i noge u oklop



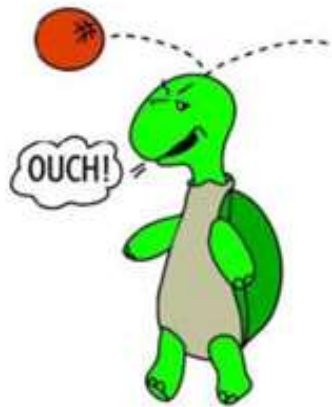
Tehnika semafora



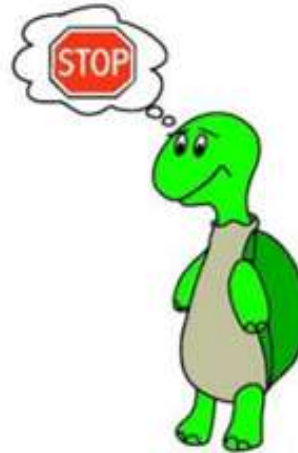
- **STOP ili STANI** - kada prepoznaš da ćeš „eksplodirati“ od ljutnje, zamisli crveno svjetlo na semaforu. STANI tj. zaustavi se, kao u prometu. Sve što trebaš napraviti jest ne reći ili napraviti ono što si namjeravao i zaustaviti se pred crvenim svjetlom STOP.
- **ČEKAJ ILI PAUZA!** - prilika da se smiriš, razmisliš te nađeš bolji odgovor na situaciju koja te razbjesnila. Umiri se tehnikama relaksacije koje si ranije svladao/la (duboko disanje, distrakcija - odbrojavaj do 10, relaksacija u imaginaciji, kratka PMR). Potom RAZMISLI! Postavi si pitanja „Koje su posljedice mojih starih reakcija?“ „Što još mogu napraviti?“.
- **KRENI!** Pripremi se za pokret, odaberi reakciju koja ti se u tom trenutku čini najbolja za tebe i za druge oko tebe . Važno je da si se prije kretanja zaustavio/la, smirio/la i razmislio/la. To je znak da se upalilo zeleno svjetlo, i da možeš krenuti. KRENI!

Tehnika kornjače

1. Prepoznavaj da si ljut



2. Zamisli znak **STOP**



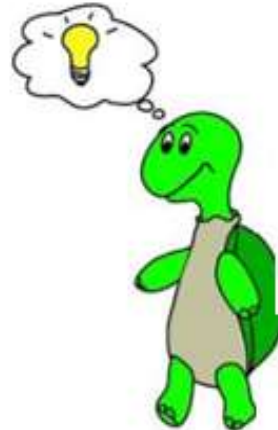
3. Uvuci se u oklop.

3 puta duboko
udahni i izdahni

Reci si svoje
umirujuće
rečenice



4. Razmisli što korisno
možeš napraviti sada
kada si miniji/a i izađi
iz oklopa



ili neka druga
životinja koju dijete
voli:

- **lav** koji spava
- **medo** koji spava
- **sova** koja spava

Dijete oponaša tu
životinju koja je u
mirnom,
relaksiranom stanju
– učenje po modelu

Samoumirujuće rečenice i pozitivne samoizjave

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



Primjeri:

- Mogu ja to
- Diši duboko
- Još samo malo izdrži
- Budi hrabar i ostani „cool”
- Samo hrabro

- 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

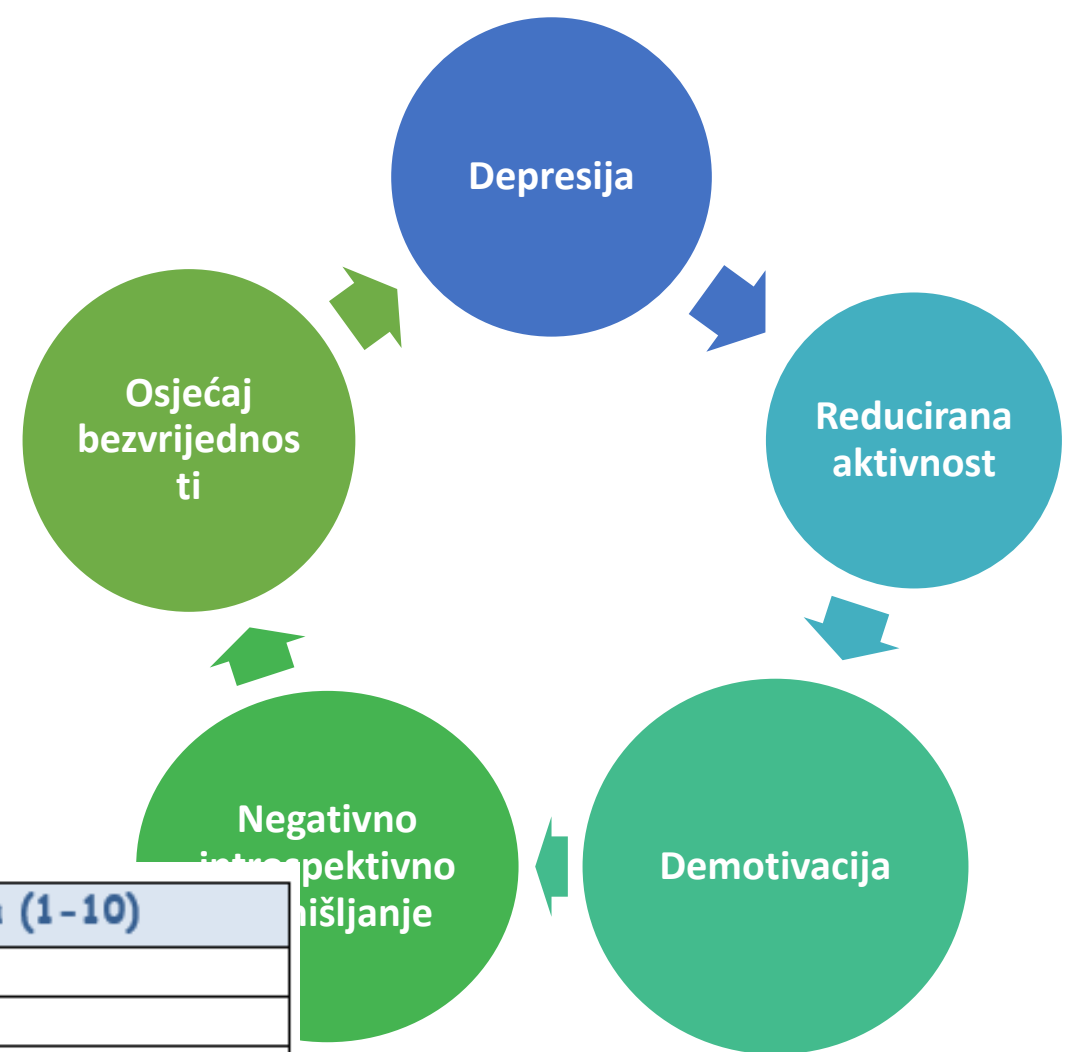
- lagana tjelesna aktivnost
- napraviti nešto zabavno
- napraviti nešto umirujuće i opuštajuće
- razgovarati sa nekim

Kognitivni distraktori - tehnike odvrćanja misli

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

Bihevioralna aktivacija

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

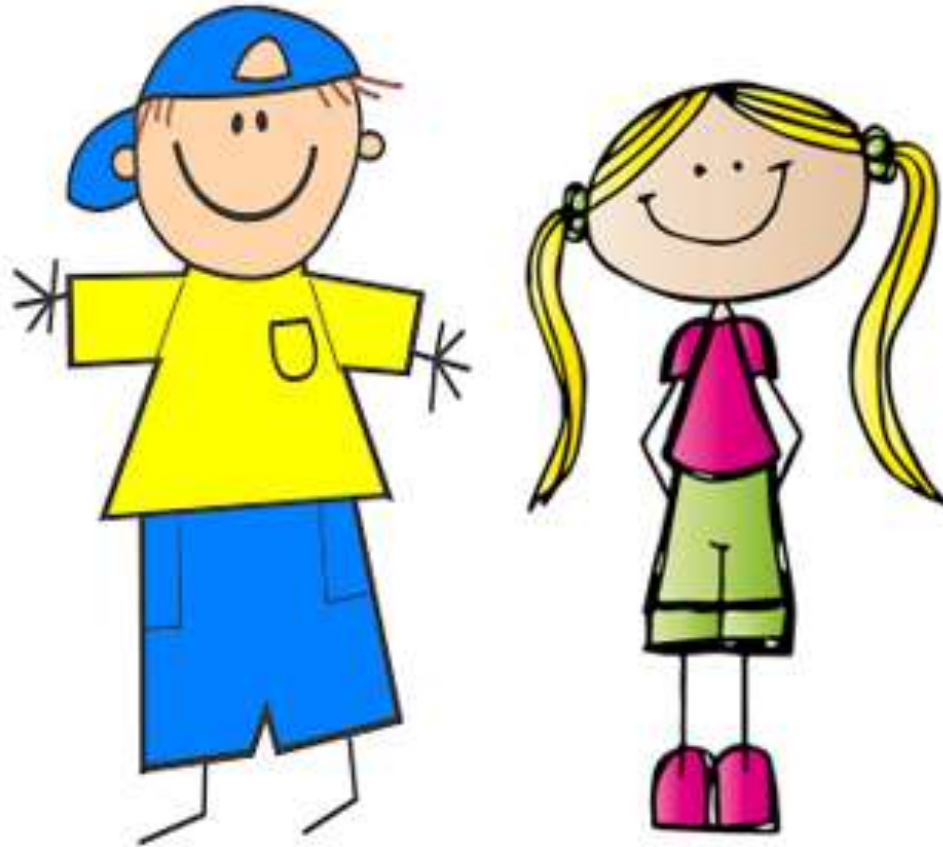


Sat	Aktivnost	Osjećaj	Jačina (1-10)
6 - 7	Ustajanje, Doručak	Umorno, prazno	7
7-8	Odlazak u školu	Bezvoljno	7
8-12	Nastava u školi	Tužno	7
12-13	Odlazak kući ranije iz škole	Uznemireno	8
13-14	Ručak s bakom	Tužno	7
14-17	Spavanje	Bezvrijedno, Krivnja	7
17-18	Spremanje sobe	Uspješno	6
18 - 21	Učenje kod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

Pratiti aktivnosti ...



Moj dnevnik brige o sebi

Danas sam

- ☐ Ustao/la iz kreveta
- ☐ Doručkovao/la
- ☐ Otuširao/la se
- ☐ Obukao/la se
- ☐ Pio/la dovoljno vode
- ☐ Vježbao/la
- ☐ Na vrijeme otišao/la na spavanje

Prijedlozi aktivnosti ...

Dobra akcija za dobro raspoloženje



Aktivacija

- šetnja
- nazvati prijatelja
- gledati tv
- ići u kupovinu
- vježbati
- hladan tuš
- kuhanje
- rad u vrtu
- tračanje
- pospremati
- čistiti
- izrađivati nešto

Smirenje

- slušati muziku
- čitati
- kupka
- maska za lice
- aromaterapija
- upaliti svijeću
- pisati dnevnik
- popis zahvalnosti
- meditirati
- maziti se s kućnim ljubimcem

Suprotna aktivnost

Tuga



Povlačenje



Uključivanje u aktivnosti

- 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 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.

Dobra akcija – depresija



Depresija - mudra akcija

when you feel sad



Dani DiPuro '17

DEPRESSION

INSTEAD OF

I FEEL SO BAD, I SHOULDN'T FEEL LIKE THIS. WHAT'S WRONG WITH ME?! I'M USELESS

TRY:

I'M NOTICING I FEEL LOW & HEAVY, THAT'S OK. DEPRESSION WANTS ME TO BELIEVE I AM WORTHLESS, BUT I KNOW I'M NOT.

ACTION: DO SOMETHING SMALL & SIMPLE THAT IS AN ACHIEVEMENT (E.G. 5 MIN WALK, SHOWER, DO SOME DISHES, BRUSH YOUR HAIR, GET DRESSED).

RESULT: INCREASED SELF-COMPASSION, NON-JUDGEMENT
@journey_to_wellness_

Kognitivna restrukturacija - „Pronaći korisniju i točniju misao”

1. **Identifikacija** automatskih negativnih misli (ANM) - kognitivne distorzije tj. greške u opažanju i zaključivanju
2. **Evaluacija** - “detektivi misli” – dokazi za i protiv misli...
3. **Traženje alternativnih odgovora** - korisnije misli, alternativno viđenje/perspektiva situacije

STOP
NEGATIVNOM
MIŠLJENJU



MISLI
POZITIVNO



Prilagodba razvojnoj razini djeteta

1. igre/vježbe eksternalizacije negativnih misli - kroz neki lik iz igre, knjige, stripa, crtića, filma
 2. poticati dijete da nauči opažati svoje misli
- edukacija o mislima - koliko ih dnevno prođe kroz glavu, misli nisu činjenice - mindfulness pristup
 - promatrati misli kao oblake na nebu ili balone od sapunice

Misli- što i kako s njima?

Kako rad na mislima približiti djetetu?

- Prepoznati negativne misli
- Ispitati negativne misli
- Pronaći pozitivne i korisne misli
- Uvježbati korisne načine mišljenja



UHVATI JE

Koje ti misli prolaze kroz glavu u ovoj situaciji?
Što misliš o situaciji, sebi i drugima?

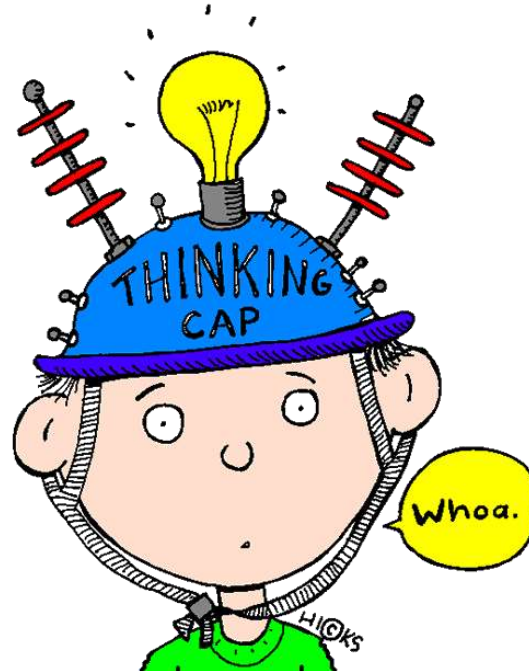
PROVJERI JE

Koji su dokazi da ova misao nije točna?

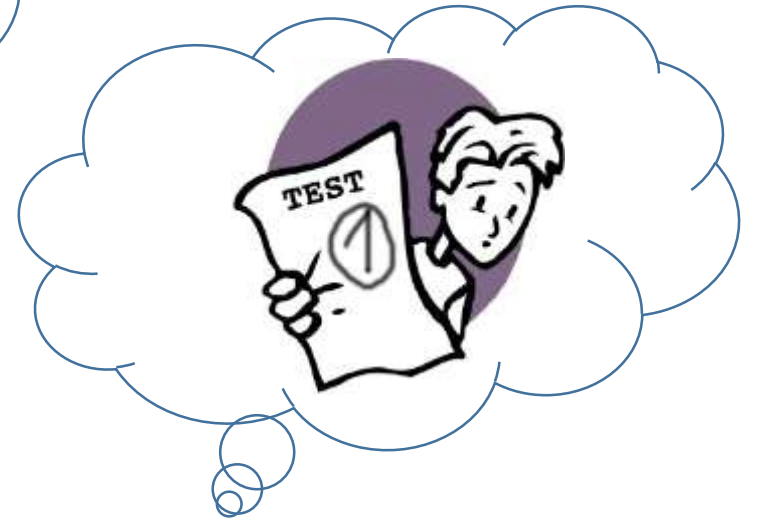
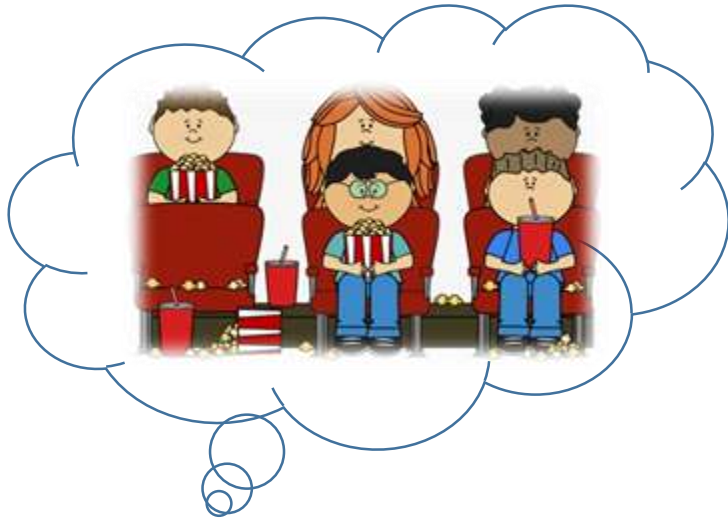
PROMIJENI JE

Koja je točnija i korisnija misao?

Što su misli?



„Što su misli?“



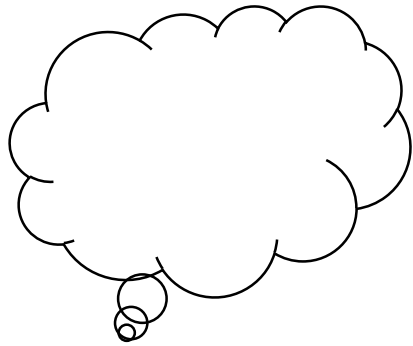
Što su misli?

- same se javljaju, bez naše volje
- o prošlosti, sadašnjosti, budućnosti
- o tebi...o drugima....o svijetu
- miješaju se u sve i imaju mišljenje o svemu – o tvojoj odjeći, o tome što jedeš, radiš ili trebaš učiniti, o tome što ti je teško ili zabavno, o tome što želiš raditi ili o svađi s prijateljem jučer....



Što su misli? – Mlađa djeca

- edukacija o mislima - koliko ih dnevno prođe kroz glavu (60 000 – 70 000)
- misli kao oblaci na nebu ili baloni od sapunice



Pozitivne... neutralne... negativne misli...



Misli su moćne....

Misli



Osjećaji



Ponašanje



- mogu preuzeti kontrolu nad nama
- mogu nas odvesti gdje one žele

Misli su moćne....

- mogu se puno puta ponavljati
- zbog njihove snage i upornosti, često odmah povjerujemo u njih
- one postaju naša stvarnost
- stopljeni smo s našim mislima

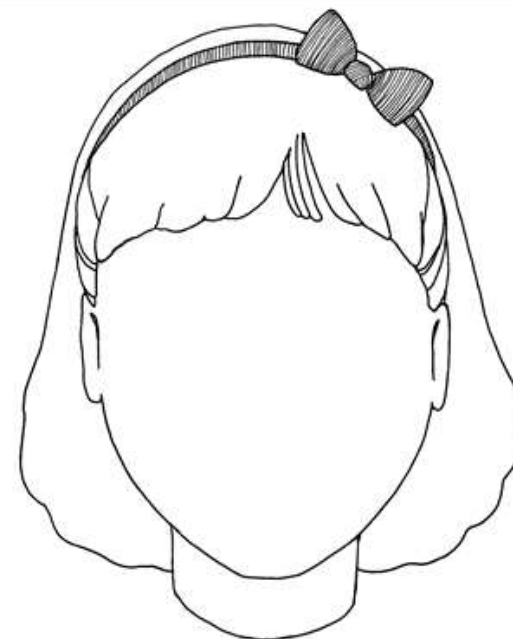
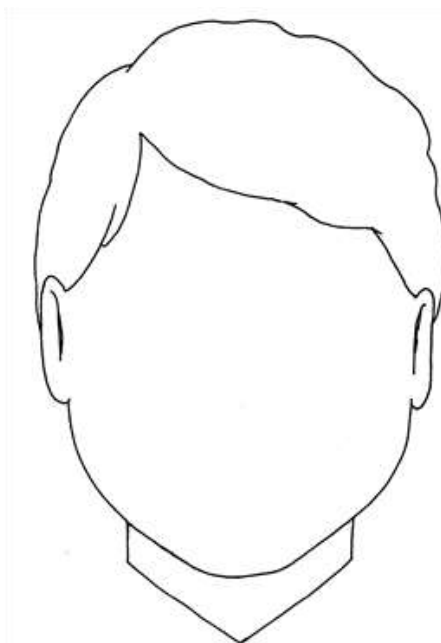
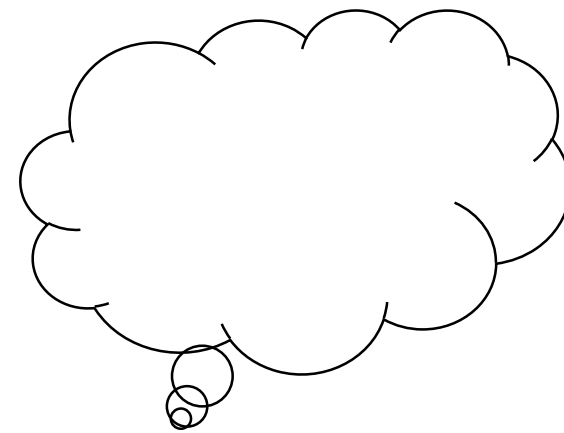
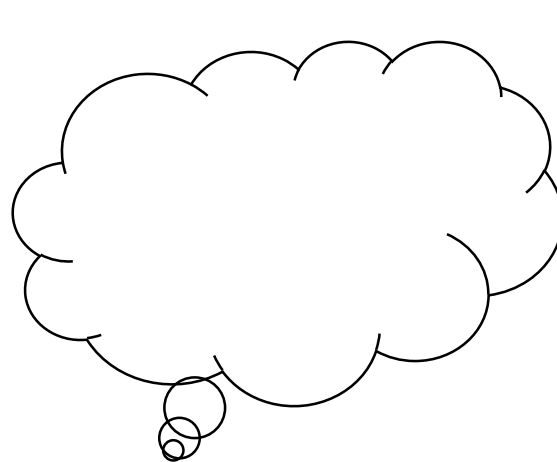


Što bi mogao misliti

Ja sam
najsnažniji lav na
svijetu!!!

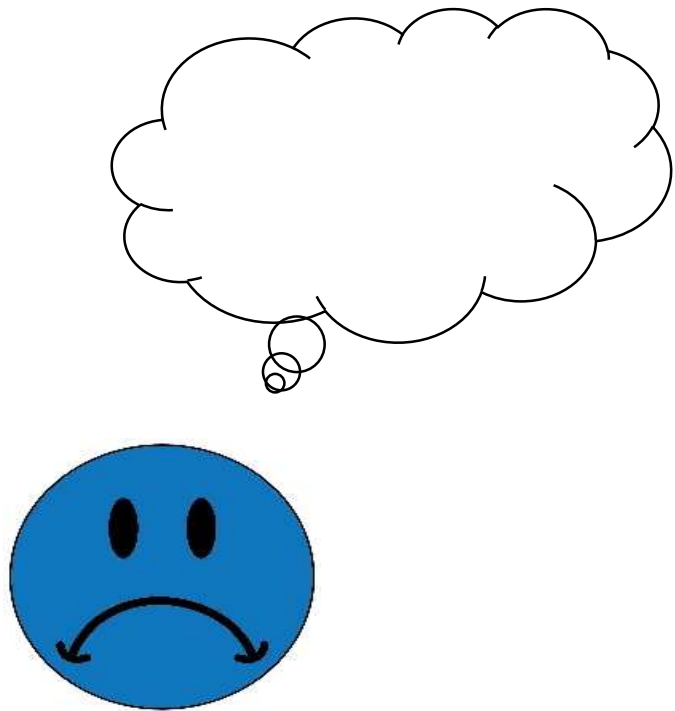


Kad sam tužan/tužna, ove misli prolaze kroz moju glavu....



Depresivno dijete – misli

Koje ti misli dolaze u/prozale 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

Kognitivne distorzije (iskrivljenja) - greške u opažanju i zaključivanju

- **Negativne naočale** – vidiš samo ono negativno npr. „Mene nitko ne voli”.
- **Pozitivno se ne računa** – na pozitivne stvari koje se dogode gledaš kao su nevažne i rezultat sretnih okolnosti npr. „Dobila sam četiri jer je test bio lagan”
- **Napuhavanje stvari** – male negativne stvari doživljavaš većim nego što jesu „Nikad neću imati prijatelja zbog ove gluposti koju sam rekao.”
- **Predviđanje** da će se dogoditi nešto loše, npr. “Znam da ću reći nešto glupo i da će mi se svi smijati.”



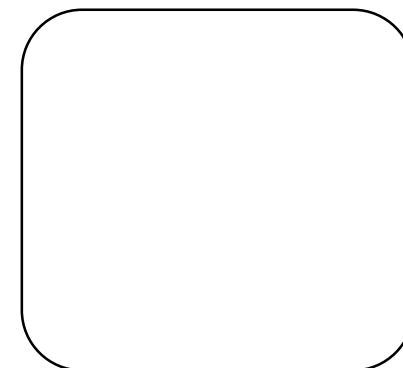
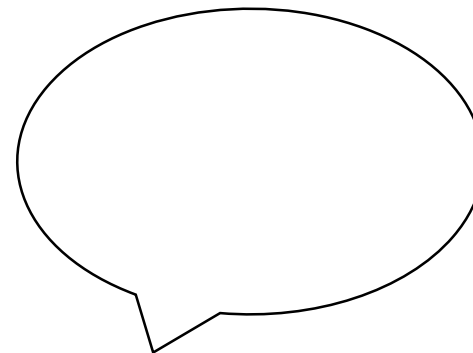
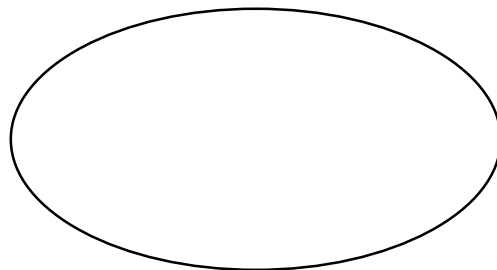
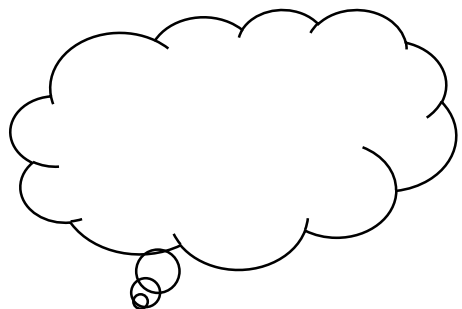
Kad sam tužan...

Mislim...

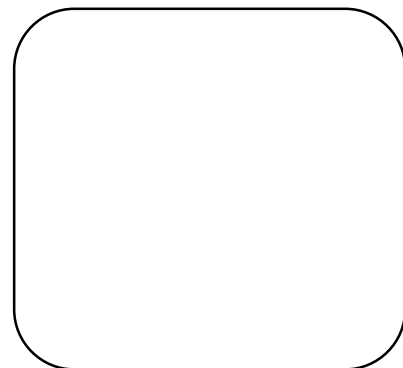
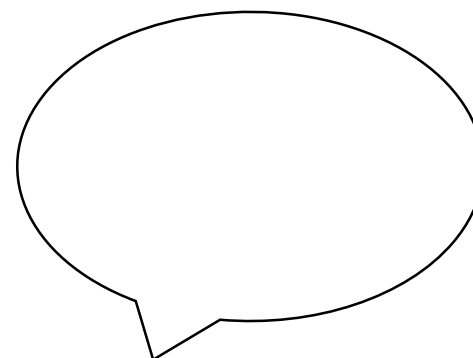
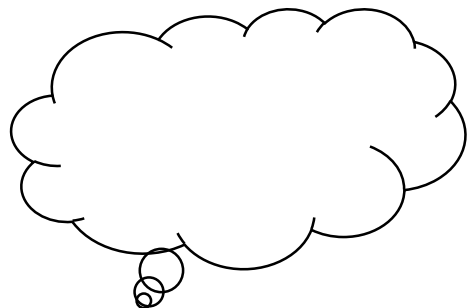
Osjećam...

Kažem...

Radim...



Tijelo...



Praćenje misli

Datum	Situacija	Misli	Osjećaji (1-10)	Ponašanje
			 	

Tablice samoopažanja – za stariju djecu

Datum i vrijeme	Situacija (Okidač) Što se desilo neposredno prije?	Misli – što ti je prolazilo kroz glavu?	Osjećaj i intenzitet 1 – 10	Promjene u tijelu – što si osjetio/la u svom tijelu?	Ponašanje – što si napravio u tom trenutku?	Posljedice – što je slijedilo nakon toga i kako si se osjećao/la?

„Detektivi misli“



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?

Što bi ti u ovoj
situaciji
savjetovao
nekom drugom?

Primijeti svoju
negativnu
misao

**“Detektiv
misli”**



Pronađi točniju
i korisniju ili
misao!!!

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?



STOP
NEGATIVNOM
MIŠLJENJU



MISLI
POZITIVNO



Situacija	Negativna misao	Osjećaj (1-10)	Pozitivna misao	Osjećaj (1-10)



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

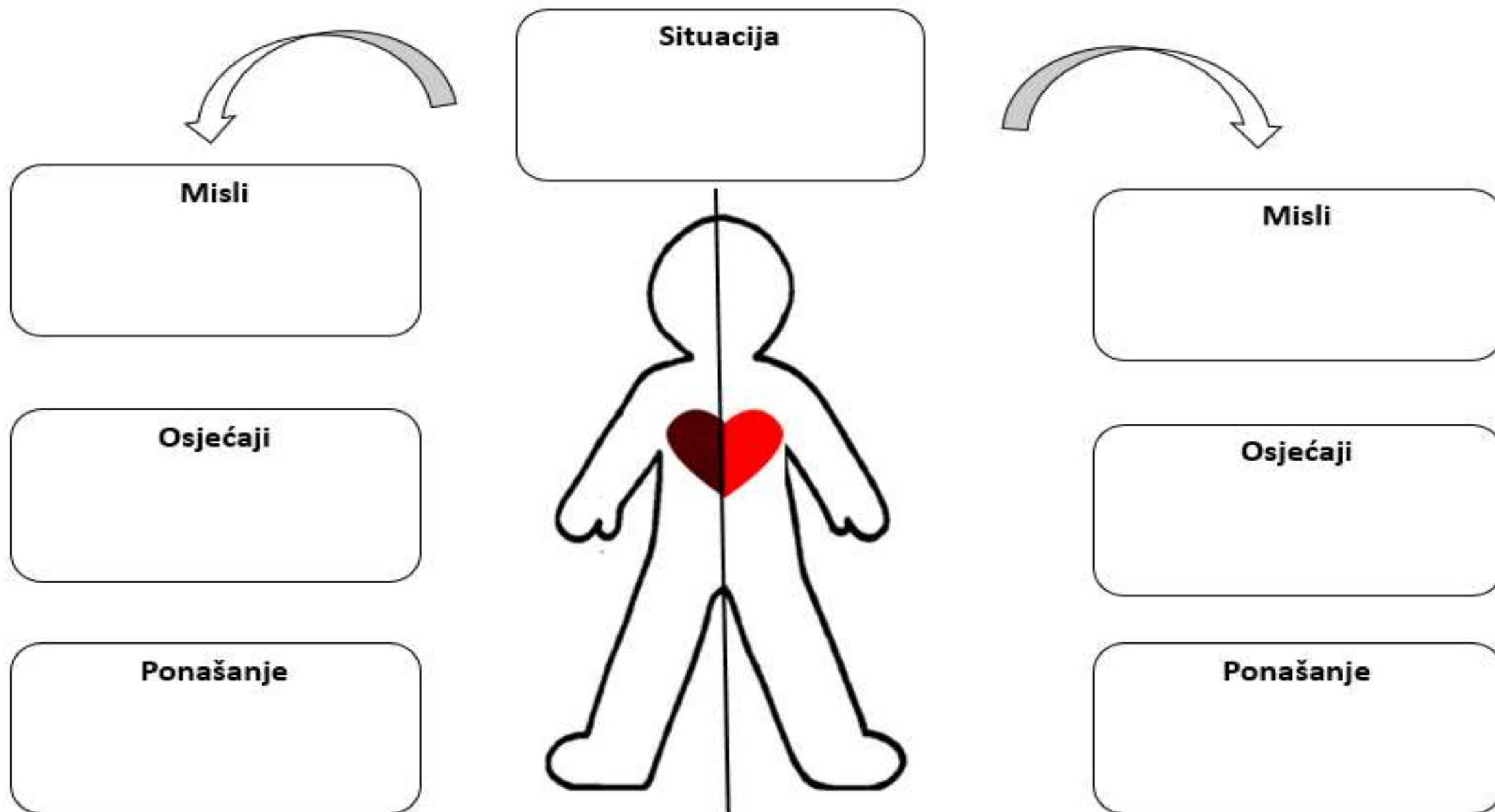


Negativne naočale



Pozitivne naočale

Druga perspektiva – kad bolje razmislim...



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



Primjer praćenja izvršavanja ciljeva – željeno ponašanje i plan nagrađivanja

Zadatak	Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Velika nagrada tjedna
Ustajanje ujutro u 7h						Kupovina omiljenog časopisa
Šetnja 15 min dnevno	✓	✓	✓	✓	✓	Odlazak na sladoled s roditeljima
Velika nagrada dana	Ugodna kupka					



PLAN AKTIVNOSTI

IME DJETETA: _____

TJEDAN: _____

AKTIVNOSTI:

P

U

S

Č

P

☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐

TJEDNA NAGRADA:

TJEDNI ZADACI I NAGRADE

Ovaj tjedan ću...



P U S Č P S N

_____	●	●	●	●	●	●	●
_____	●	●	●	●	●	●	●
_____	●	●	●	●	●	●	●
_____	●	●	●	●	●	●	●
Dnevna nagrada	●	●	●	●	●	●	●

Velika nagrada za ovaj tjedan je _____

MOGU I HOĆU!

TJEDNI ZADACI I NAGRADE

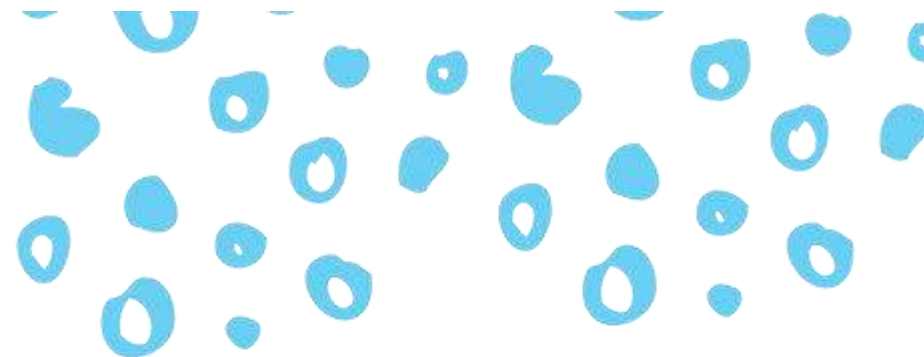
Zadaci	PON	UT	SRI	ČET	PET
Dnevna nagrada					
TJEDNA NAGRAĐA:					

[illegible]

MOJ CILJ:

TJEDNA NAGRADA

TJEDNI
ZADACI I
NAGRADE



P U S Č P

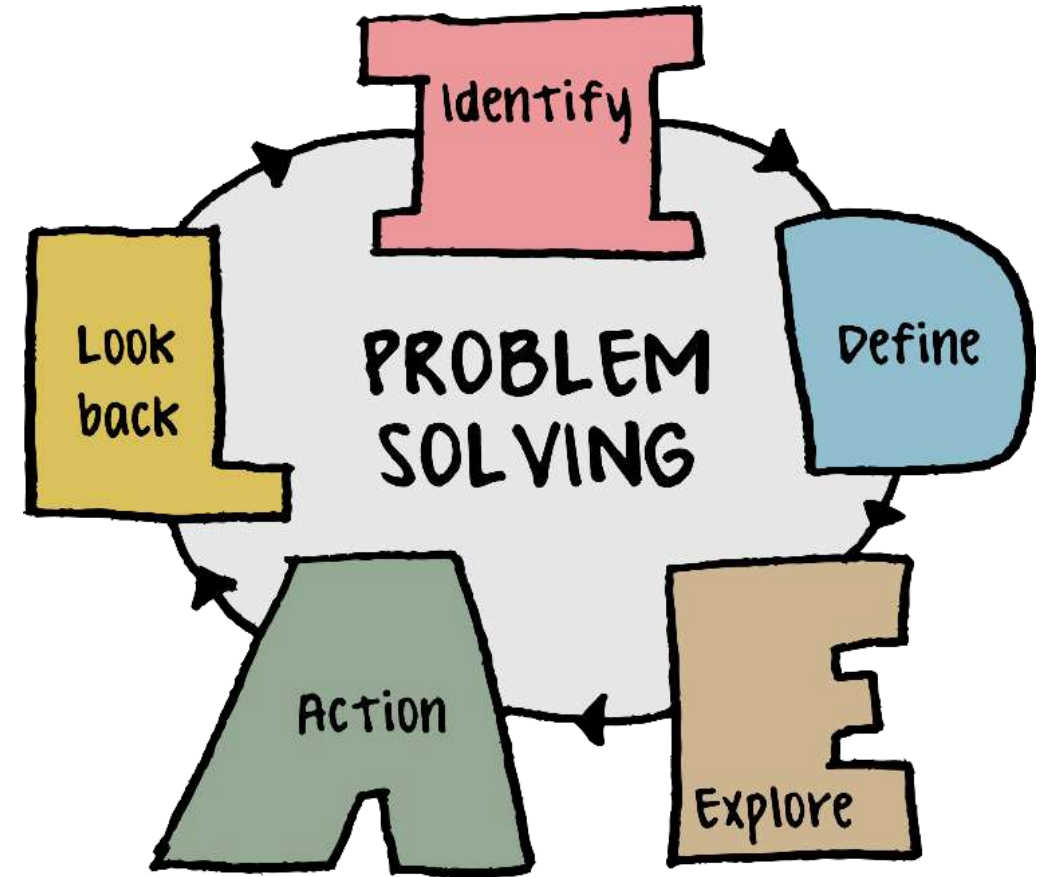
DNEVNA NAGRADA

TJEDNA NAGRADA

BKT dječje i adolescentne depresije

Tehnike rješavanja problema (IDEAL)

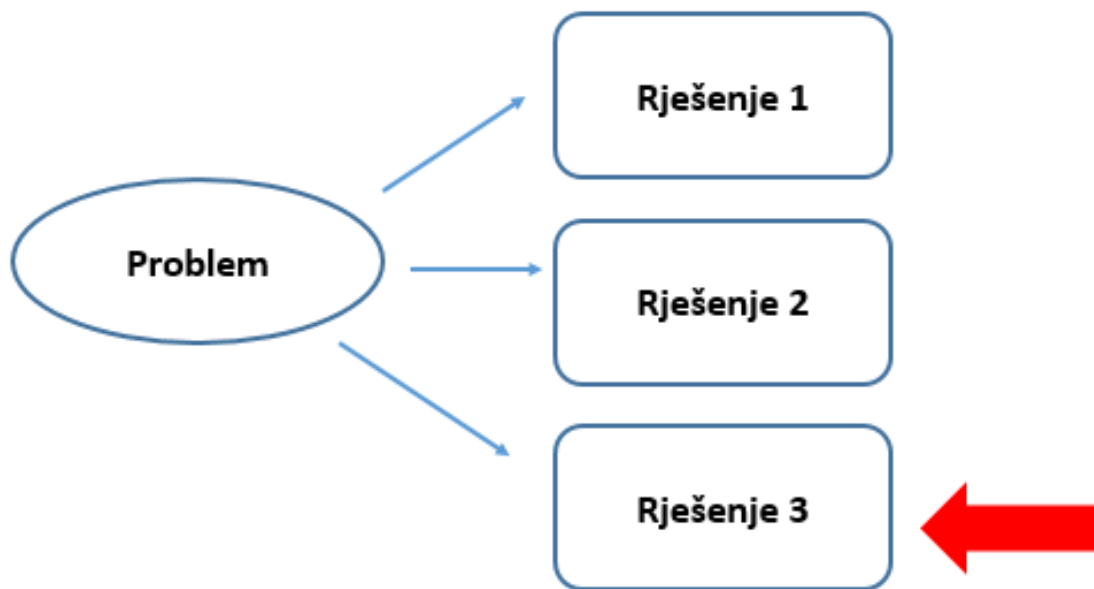
1. **I**dentifikacija problema
2. **D**efiniranje mogućih rješenja
3. **E**xperiment – provjera ishoda svakog rješenja (terapeut pomaže u prepoznavanju pozitivnih i negativnih ishoda- prevladavanje pesimizma)
4. **A**kcija - odabir rješenja i provedba
5. **L**ista pozitivnih i negativnih ishoda - evaluacija nakon provedbe



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** – odabrati najbolje rješenje u tom trenutku i za tu situaciju



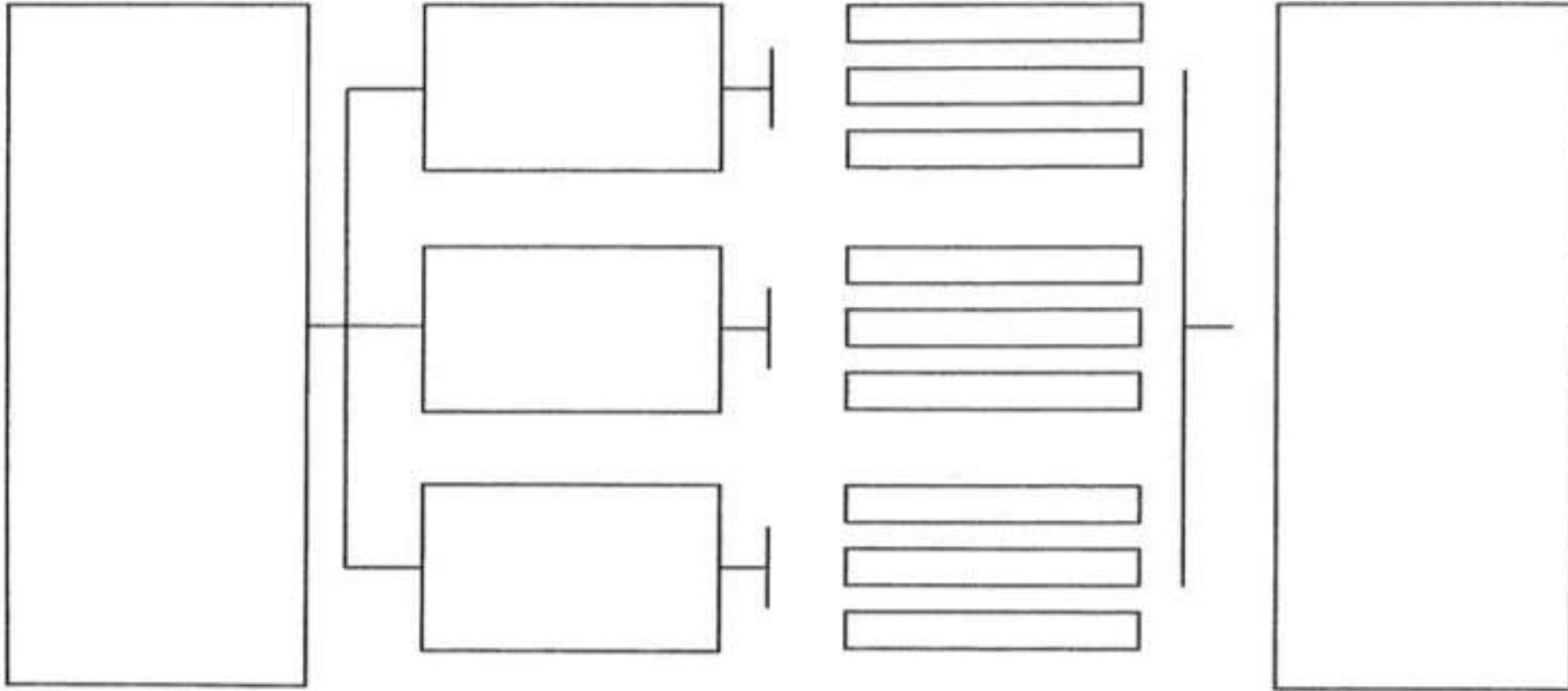
- Individualno ili grupno
- Svakodnevni život i situacije

PROBLEM

RJEŠENJA
1, 2, 3, 4

POSljedICE

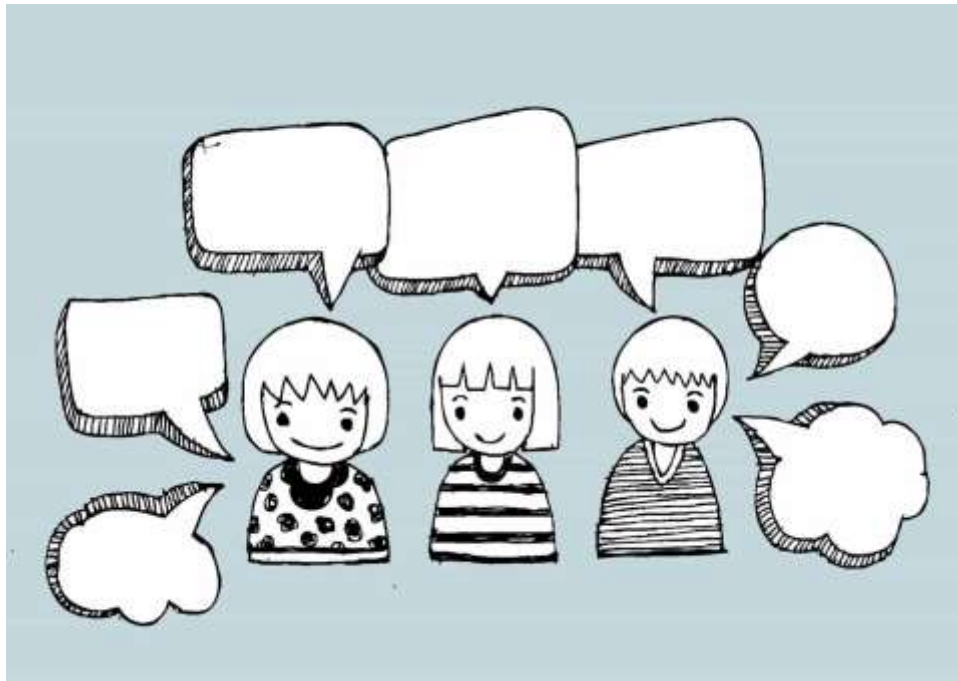
IZBOR
RJEŠENJA



Vještina rješavanja problema



Trening socijalnih vještina



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

Bihevioralne i kognitivne tehnike

Kroz igranje uloga ili grupni tretman

Depresija i vještine komunikacije

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



Depresija i asertivnost



AGRESIVNO

vikanje
vrijeđanje
napadanje



IZBJEGAVAJUĆE

povlačenje
sram



ASERTIVNO

pristojno
jasno
odlučno

„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
- kratko objasniti zašto nam smeta to ponašanje
- i što očekujemo u budućnosti od te osobe (kakvo ponašanje)



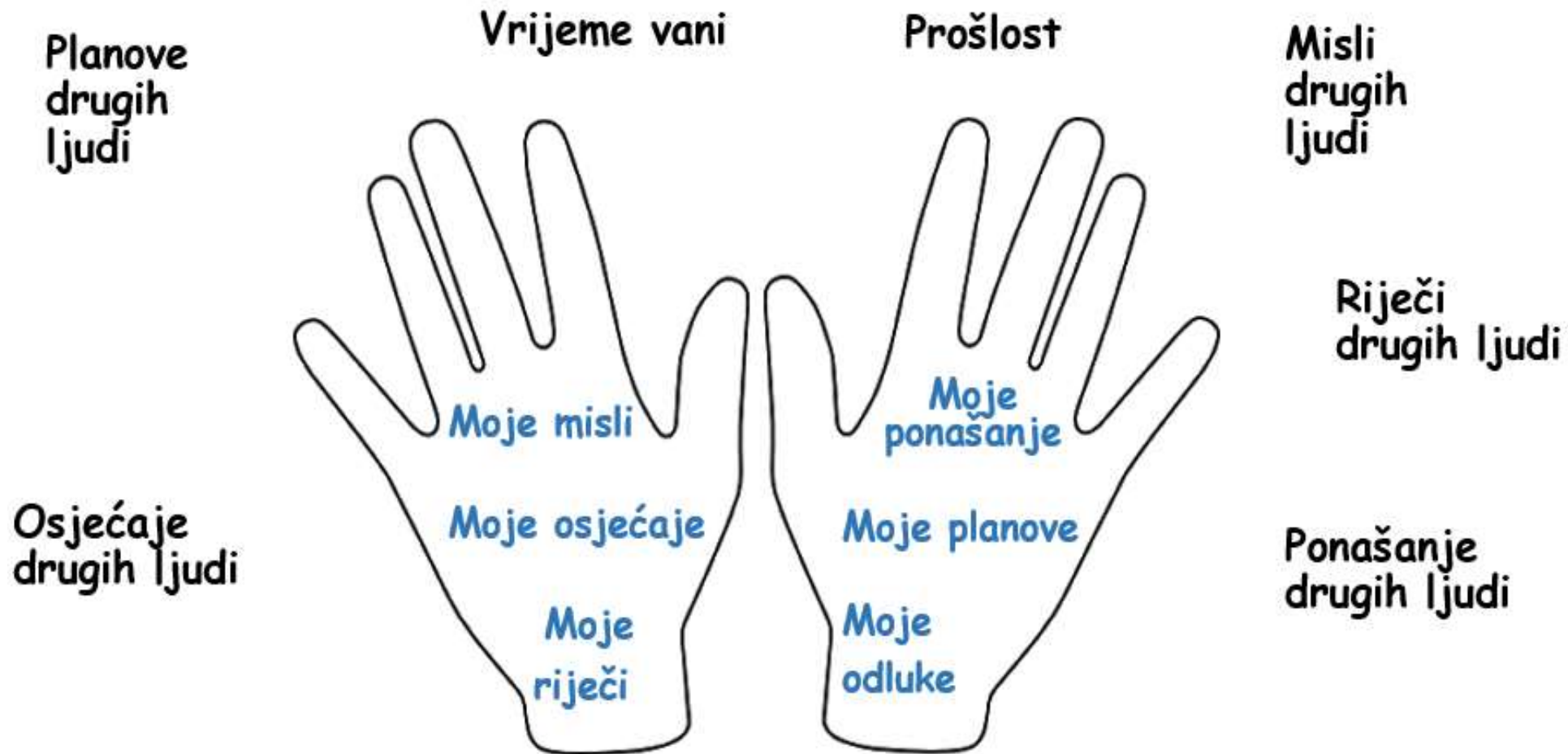
JA

se osjećam _____,

kada ti _____,

molim te _____.

Mogu kontrolirati/Ne mogu kontrolirati....



Važno je razlikovati i činiti ono što je moguće...



(NE) MOGU KONTROLIRATI



Ostaviti trag....

- **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...)



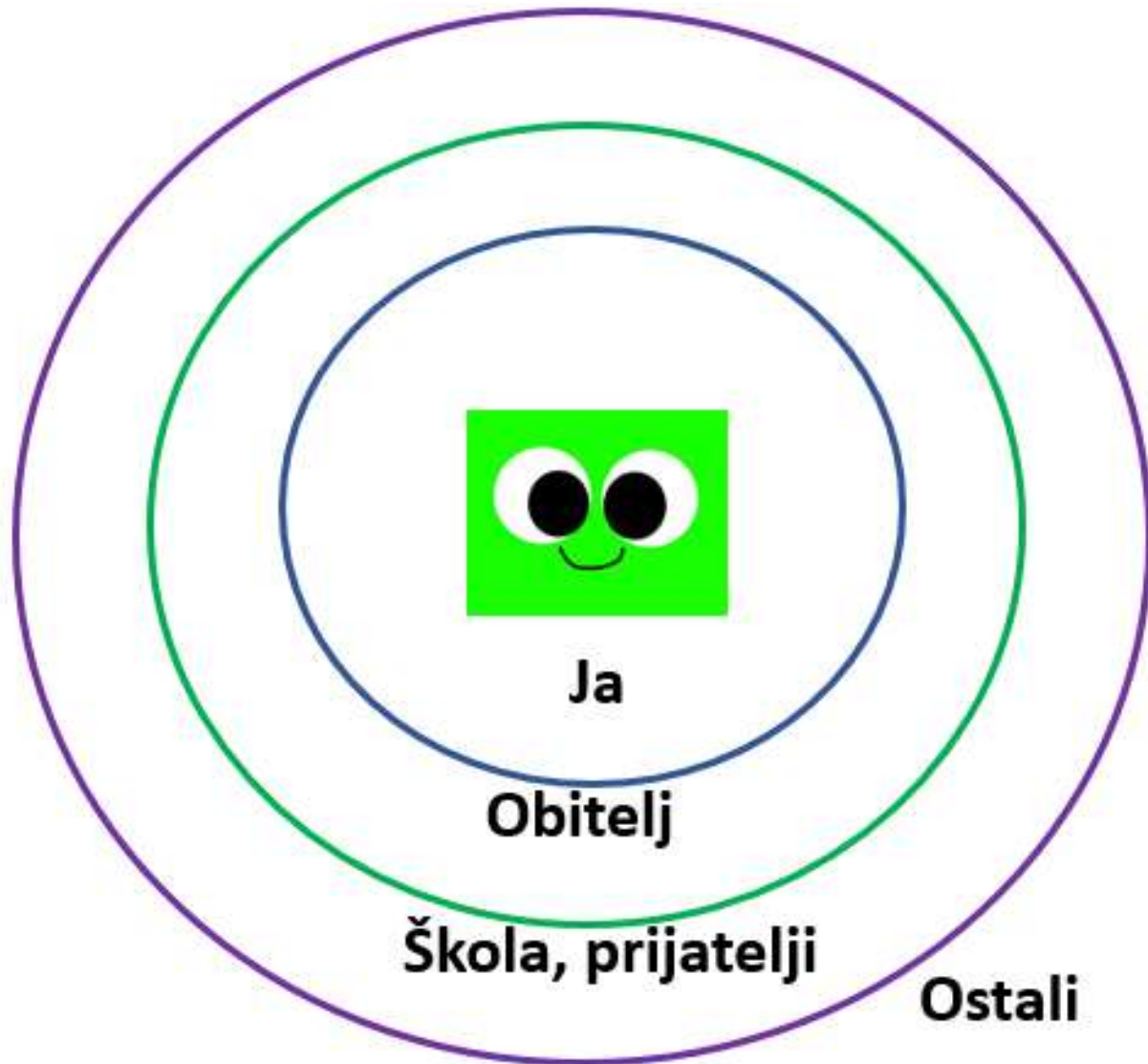
Depresija – usmjeravanje na pozitivno

Zahvalnost

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



Krugovi podrške



Članovi obitelji:

- 1.
- 2.
- 3.

Škola i prijatelji:

- 1.
- 2.
- 3.

Ostali:

- 1.
- 2.
- 3.

Depresivno dijete – roditelji

Suradljivi roditelji

- bez značajnije psihopatologije
- surađuju s terapeutom, slijede upute i podrška su djetetu
- povećava učinkovitost terapije



Djelomično suradljivi ili nesuradljivi

- zbog vlastitog distresa i/ili psihopatologije potrebno im je pružiti podršku i terapijske intervencije za njihove probleme
- teže surađuju ili ne surađuju



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)
- Promjena načina razmišljanja djeteta – druga perspektiva, korisniji obrasci mišljenja
- Identifikacija emocija + validacija od strane roditelja
- Potkrepljenje pozitivnog ponašanja vs. kritiziranje negativnog ponašanja i kažnjavanje
- Rješavanja problema
- Razgovor i vještine komunikacije



Moji alati za prevladavanje depresije



Osjećaji
Misli
Ponašanje
Vještine



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 povratak simptoma

Ovo sam ja:	Mogu voditi brigu o higijeni tako da:	Moja prehrana:
Vježbanje/Aktivnosti:	Buđenje i odlazak na spavanje:	Top 3 načina za opuštanje:
Obveze koje ću izvršavati:	Ugodne aktivnosti:	Prijatelji s kojima ću se družiti:
Mjesta koja ću posjetiti (u i izvan grada):	Pozitivne samoizjave:	Moje nagrade:

Što ako se ponovo dogodi? - Prevencija relapsa depresije

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

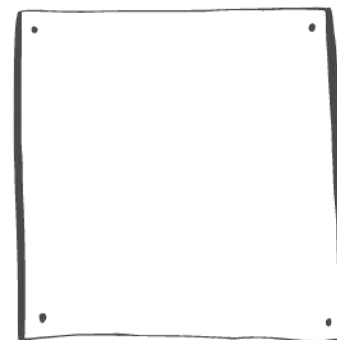


Sigurnosni plan za krizne situacije

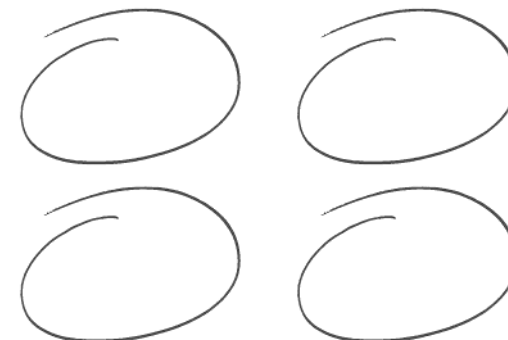
- **Stresori i okidači** – događaji, situacije i ponašanja koja uzrokuju intenzivne osjećaje
- **Znakovi upozorenja** – ponašanja, misli, osjećaji, prisjećanja
- **Tehnike suočavanja** koje mogu koristiti (relaksacija, distrakcija)
- **Osobe koju mogu pitati za pomoć** (ime i kontakt)
- **Stručnjaci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

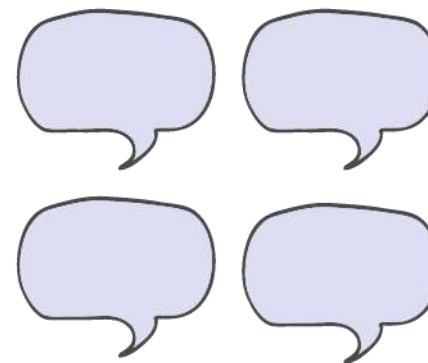
Znakovi upozorenja:



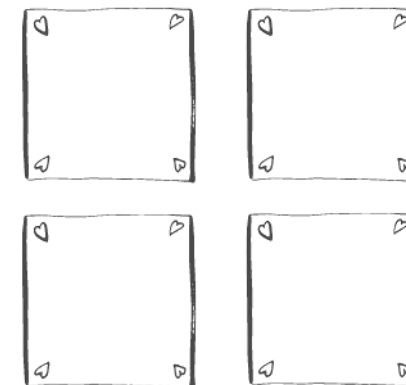
Moji načini za smirivanje:



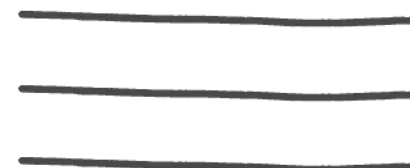
Dobro se podsjetiti - izjave koje mogu biti korisne:



Korisna ponašanja - napraviti ću:



Osobe koje mogu kontaktirati:



Stručna pomoć:

1

2

3

Prevenција relapsa i recidiva

- osamostaljenje djeteta
- postaviti realne ciljeve
- 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)



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





- 71% kombinirano liječenje
- 60.6% fluoksetin
- 43.2% KBT
- 34.8% placebo

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.boricevic@zg.t-com.hr

