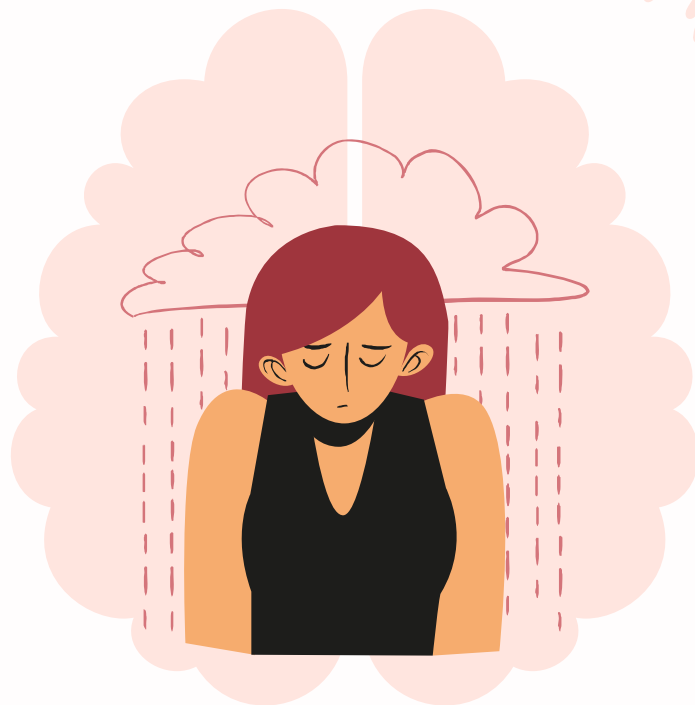




BK tretman dječje i adolescentne depresije

01

Depresija djece i adolescenata



- Depresija kod djece i adolescenata je ozbiljan emocionalni poremećaj koji utječe na raspoloženje, mišljenje i ponašanje
- Depresivne poremećaje obilježavaju:

Promjene u raspoloženju



Promjene u psihičkim i tjelesnim funkcijama



Oštećenje školskog, socijalnog i obiteljskog funkc.



Depresija

- Razlikuje se od povremenih osjećaja tuge i frustracije koji su prirodni dio razvoja
- U kliničkom kontekstu, depresija uključuje **perzistentne simptome** koji ometaju svakodnevno funkcioniranje

Normalna tuga vs. klinička depresija

- Privremena
 - Povezana s konkretnim događajem
 - Dijete može doživjeti trenutke veselja i zadovoljstva
 - Može se utješiti
 - Nema značajnijeg utjecaja na funkcioniranje
- Dugotrajna (više od 2 tjedna)
 - Ne mora nužno imati jasan uzrok
 - Stalna prisutnost disforije, bez interesa i energije
 - Osjeća beznadnost, ne reagira na pokušaje tješnja ili davanja podrške
 - Značajno ometanje školskog, socijalnog i obiteljskog funkcioniranja

Klasifikacije – jednaki kriteriji za svih



MKB-10

1. Sniženo raspoloženje
2. Gubitak interesa i zadovoljstva u aktivnostima koje su ranije bile ugodne
3. Smanjena energija i povećan zamor
 - Smanjena sposobnost koncentracije i donošenja odluka
 - Sniženo samopoštovanje i samopouzdanje
 - Krivnja i osjećaj bezvrijednosti
 - Pesimizam u vezi budućnosti
 - Suicidalne misli ili ponašanja
 - Poremećaji spavanja
 - Promjene apetita



MKB-11

Zadržava osnovne kriterije iz MKB-10, ali naglašava razlike u manifestaciji depresije kod djece i adolescenata

Uključuje "primarni simptom depresije", koji može biti sniženo raspoloženje ili povećana razdražljivost kod mlađih.



DSM-V

1. Depresivno raspoloženje većinu dana, skoro svaki dan (može se očitovati kao **razdražljivost** kod djece/adolescenata)
2. Anhedonija
 - Značajna promjena tjelesne težine ili apetita
 - Poremećaji spavanja
 - Psihomotorna agitacija ili usporenost
 - Umor i gubitak energije
 - Osjećaj bezvrijednosti ili prekomjerna/neosnovana krivnja
 - Smanjena sposobnost koncentracije i donošenja odluka
 - Suicidalne misli, planiranje samoubojstva ili pokušaj suicida

Klinička obilježja depresije prema dobi



Razlike između dječje/adolescentne i odrasle depresije

<u>ODRASLA DEPRESIJA</u>	<u>DJEČJA/ADOLESCENTNA DEPRESIJA</u>
Sniženo raspoloženje	Iritabilno, hirovito raspoloženje, povećana plačljivost, mrzovolja, izostanak doživljaja sreće, ljutnja, burni izljevi bijesa
smanjen interes i uživanje u ranije ugodnim aktivnostima	osjećaj dosade , gubitak interesa za igru, sport , napuštanje ranije ugodnih aktivnosti (kod djece može ostati uživanje u nekim aktivnostima)
značajan gubitak ili porast tjelesne težine	nesposobnost postizanja razvojno očekivane težine, kod adolescenata često prejedanje i porast težine
nesanica ili prekomjerno spavanje	promjene obrasca spavanja , uspavljivanja, odbijanje jutarnjeg buđenja ili rano jutarnje buđenje, prekomjerno spavanje
psihomotorna usporenost ili uznemirenost	poteškoće mirovanja , izdržavanja mirnog sjedenja, stalno koračanje ili naglašena usporenost s oskudnim spontanim pokretima

Razlike između dječje/adolescentne i odrasle depresije

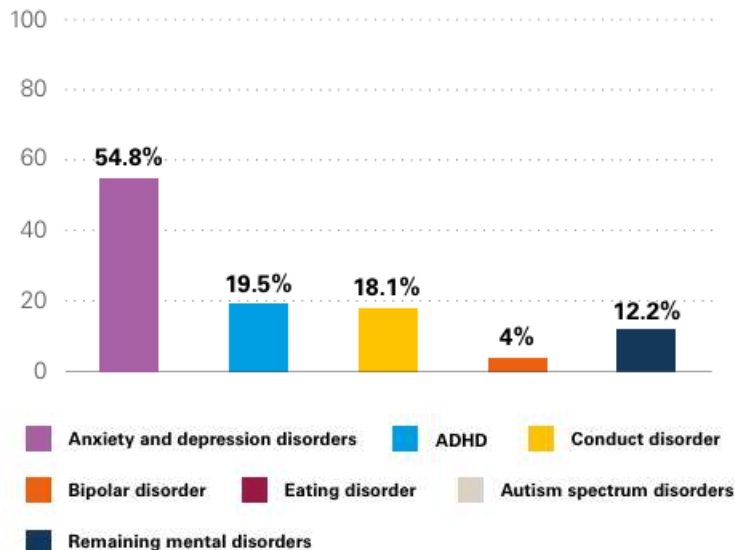
<u>ODRASLA DEPRESIJA</u>	<u>DJEČJA/ADOLESCENTNA DEPRESIJA</u>
umor ili gubitak energije	stalan umor, osjećaj niske energije, " lijenosti "
smanjena sposobnost koncentriranja i donošenja odluka	pad učinkovitosti u školi zbog smanjene motivacije, nemogućnosti koncentracije, čestih izostanaka
povratne suicidalne ideje ili ponašanje	učestala razmišljanja i pričanje o smrti, pisanje o smrti, darivanje omiljenih stvari i igračaka, autodestruktivno ponašanje
	pritužbe na tjelesne smetnje (70%): glavobolja, bolovi u trbuhu, mišićima
	pretjerana osjetljivost na odbacivanje, kritiku i neuspjeh, poteškoće u odnosima s vršnjacima i članovima obitelji, socijalna izolacija

***Maskirana depresija**

Prevalencija i epidemiologija

- Oko **1-2% djece** mlađe od 12 godina ispunjava kriterije za depresivni poremećaj
- U adolescenciji, prevalencija raste na **10-20%**, pri čemu djevojke imaju dvostruko veću stopu depresije od dječaka

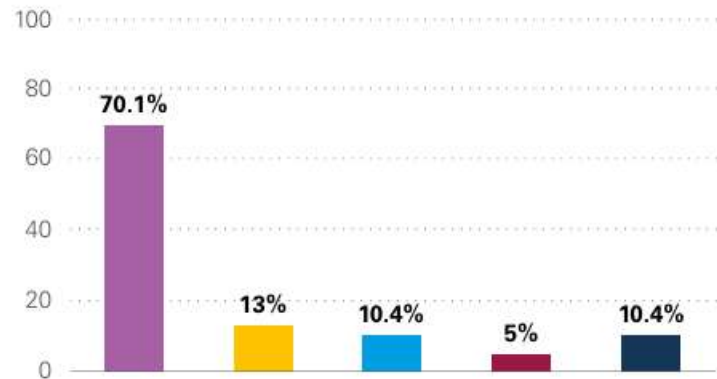
Boys and girls aged 10–19



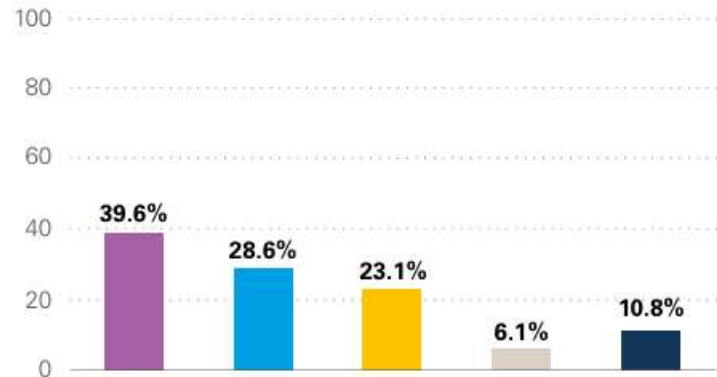
Note: The sum of the prevalence of individual disorders exceeds 100 per cent due to the co-morbidity between the disorders; calculations are based on the disorders noted above.

Source: UNICEF analysis based on IHME Global Burden of Disease Estimates, 2019.

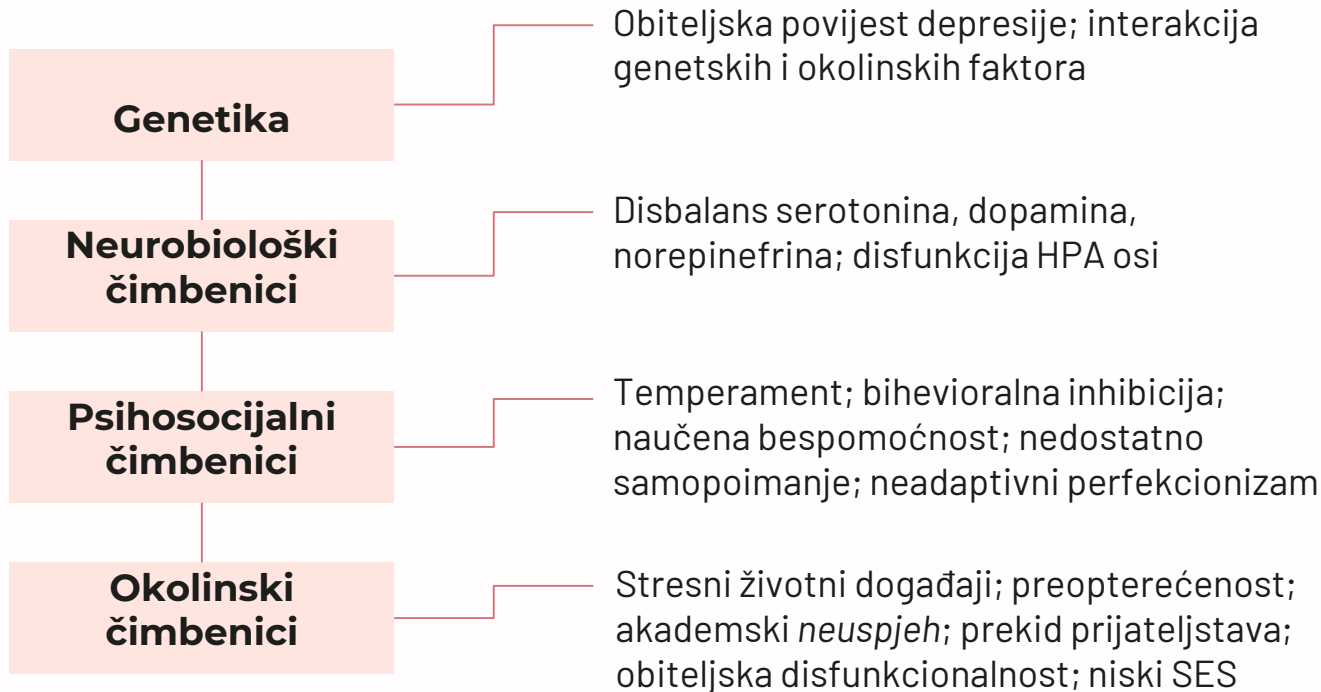
Girls aged 10–19



Boys aged 10–19



Rizični faktori



Komorbiditet

- **40 do 70% djece i adolescenata** s depresijom ima još jedan psihički poremećaj
- Prisutnost komorbiditeta povezana s:
 - duljim trajanjem depresivne epizode
 - slabijim odgovorom na terapiju
 - većim brojem pokušaja suicida
 - većim oštećenjem funkcioniranja
 - većim rizikom od relapsa i ponavljanja epizoda
 - manjim korištenjem psihijatrijske skrbi



Procjena

Klinički intervju

- S roditeljem
Rani razvoj, životne okolnosti, obiteljska dinamika...
- S djetetom
Pitanja usmjerena na raspoloženje, interese, školsku motivaciju, odnose s vršnjacima
- Jednostavni jezik!

Upitničke mjere

- CDI, SDD, BYI-II
- Achenbachove skale procjene za roditelje i nastavnike

Opažanje

- Govor i ton glasa
- Držanje tijela
- Usporenost u odgovorima
- Interakcija s roditeljem (dok je prisutan)



02

Suicidalnost i samoozljeđivanje

Suicidalnost i samoozljeđivanje

Suicidalnost obuhvaća suicidalne misli, planiranje, pokušaje i izvršenje

U dobi 10–24 godine, suicid je **drugi vodeći uzrok smrti**

Više pokušaja kod djevojčica, više izvršenih suicida kod mladića

Rizični faktori za suicid:

- depresija, anksioznost, impulzivnost
- povijest suicida, nasilje u obitelji, nedostatak podrške
- traumatski događaji, zlostavljanje

Samoozljeđivanje – nesuicidalno samoozljeđivanje, namjerno nanošenje fizičke štete tijelu **bez suicidalne namjere**

Oko 17% adolescenata **barem jednom** se samoozlijedilo

Najčešći oblici – rezanje, grebanje, paljenje, udaranje glavom (o zid, samog sebe, tupim predmetom)

Zbog čega se adolescenti samoozljeđuju?

- Neadaptivna regulacija emocija
- Željavošće (povremeno) važnije (“poziv upomoć”)

Samoozljeđivanje povećava rizik za suicid, no nije isto što i suicidalnost!

vanje

Procjena suicidalnog rizika

- Znakovi upozorenja:
 - Promjene u ponašanju
 - Povlačenje od obitelji, prijatelja
 - Zanemarivanje vanjskog izgleda
 - Korištenje psihoaktivnih sredstava
 - Nagli školski neuspjeh
 - Promjena uobičajenih aktivnosti, gubitak interesa
 - Promjena apetita i spavanja
 - Samoozljeđivanje
 - Okupiranost temom smrti
 - Čudne poruke na društvenim mrežama
 - Poklanjanje vrijednih/bitnih stvari
 - Prijetnje/pokušaji
- U intervjuu pitati:
 - Prisutnost suicidalnih misli: „Jesi li razmišljao/la o tome da si naudiš?“
 - Planiranje: „Imaš li plan kako bi to učinio/la?“
 - Sredstva: „Imaš li pristup sredstvima za to?“
 - Impulzivnost: „Možeš li kontrolirati te misli?“
 - Osjećaj beznađa / pogled prema budućnosti: „Kako gledaš na svoju budućnost?“
- Upitničke mjere – CDI, BYI-II; roditeljske procjene CBCL

Kako (ne) razgovarati s djecom o suicidu/samoozljeđivanju?

- Razgovarati jasno, direktno, bez okolišanja, *bez straha*
- Aktivno slušati, empatično
- Objasniti važnost davanja te informacije roditeljima
- Ne umanjivati osjećaje, ne banalizirati
- Ne patronizirati (*"To je glupo, prestani s tim."*, *"Ostat će ti ožiljci."*, *"Danas se svi samoozljeđuju."*, *"Jesi to vidjela/o na društvenim mrežama?"*)
- Ne govoriti informaciju roditeljima djetetu "iza leđa" (bez komuniciranja s djetetom o tome)



03

**BK tretman
dječje i
adolescentne
depresije**

Efikasnost BK tretmana dječje depresivnosti

- Meta-analize
 - KBT značajno učinkovitija od kontrolnih uvjeta (npr. liste čekanja ili minimalnih intervencija) u smanjenju simptoma depresije kod djece i adolescenata (Arnberg i Ost, 2014)
 - Uključenost roditelja povećava efikasnost tretmana (Oud i sur., 2019)
 - Kombinacija s farmakoterapijom kod izražene simptomatologije





Glavni cilj

Pomoći djetetu da prepozna i promijeni
neadaptivne misaone procese te da razvije
adaptivne strategije emocionalne regulacije

Psihoedukacija

**Rad s
roditeljima**

**BK
tretman**

**Kognitivne
intervencije**

**Bihevioralne
intervencije**

Psihoedukacija

- **Ključni prvi korak** u BK tretmanu jer omogućuje djetetu i roditeljima da razumiju prisutne smetnje, što dovodi do aktivnijeg sudjelovanja u tretmanu
- Normalizacija iskustva
- Objašnjenje depresije
 - Kod djece: korištenje metafora, priča, slikovnica (*prema interesu*)
 - Kod adolescenata: slično odrasloj psihoedukaciji, uz video materijale, priče, filmove (*prema interesu*)
- Objašnjavanje KBT-a (kako terapijski proces izgleda, što uključuje, smisao zadaća, uspostava ciljeva...)
- Psihoedukacija o emocijama (afektivna edukacija), mislima, kognitivnom modelu

GDJE OSJEĆAM SVOJE OSJEĆAJE?

Radni listić za učenike



Small text: Social Stories/Worksheets © 2016



Small text: Social Stories/Worksheets © 2016



Small text: Social Stories/Worksheets © 2016



Small text: Social Stories/Worksheets © 2016



Small text: Social Stories/Worksheets © 2016



Small text: Social Stories/Worksheets © 2016



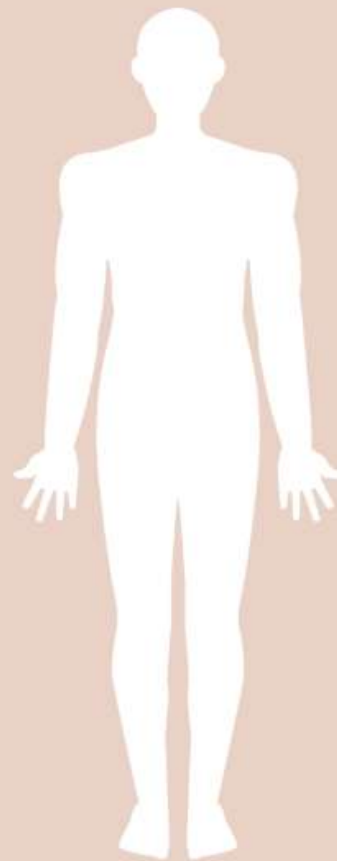
Small text: Social Stories/Worksheets © 2016



Small text: Social Stories/Worksheets © 2016



Small text: Social Stories/Worksheets © 2016



Crvenom bojom zaokruži MISLI, zelenom bojom zaokruži OSJEĆAJE, plavom bojom zaokruži PONAŠANJA

- | | | |
|-------------------|--------------------------|-------------------------|
| SMIJEM SE | STRAH | IGRAM IGRICE |
| UZBUĐENJE | NEĆU USPJETI. | NE ŽELIM PISATI ZADAĆU. |
| ZAŠTO MI TO RADI? | SVADAM SE | PLAĆEM |
| TO NIJE POŠTENO. | GRIM MAMU | VIČEM |
| BIJES | NITKO ME NE VOLI. | UMORNO |
| IDEM POPITI VODE | PONOSNO | JA TO MOGU. |
| DOSADNO | NITKO MI NE ŽELI POMOĆI. | SMIRENO |
| ŠUTIM | LJUBOMORA | SVI SU PROTIV MENE. |

Upravo si saznao da ideš na more na svoje omiljeno mjesto.

Mama je trebala doći doma s posla prije 2 sata, ali je još nema.

Tvoj najbolji prijatelj je nekome ispričao sve tvoje tajne.

Upravo ideš pisati ispit za koji osjećaš da nisi dovoljno spreman.

Upravo si osvojio nagradu koju nisi očekivao.

Bio si siguran da je utakmica koju želiš gledati danas, a tvoj prijatelj kaže da je ona tek sutra.

Kognitivne intervencije

- Usmjerene su na prepoznavanje i promjenu negativnih obrazaca mišljenja koji doprinose depresiji
- **Identifikacija NAM**
 - Nakon što imamo dojam da dijete dobro prepoznaje što su emocije, misli i ponašanja, može se krenuti na primjećivanje vlastitih negativnih AM
 - *Ukoliko dijete nema dovoljno kognitivnog kapaciteta za razumijevanje misli, može se ostati na razini emocija i usmjeriti se na bihevioralne intervencije*
 - Crtanje lika koji "izgovara" NAM

									
Pon									
Ut									
Sri									
Čet									
Pet									
Sub									
Ned									

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?

ČIKO....



Čisto...
Čisto...
Čisto...



Mislila sam da te
tako brzo ostavim
kao si tako
brzo

Sad
čes
propast
i žitih

Jasna

Sad si
nekoj
prijatelj

To je
vrijeme
kada si
ona rekla

ako ne
trajam
dugo se
pogledaj
tvoja

Pa ona
bu se
poboljšati

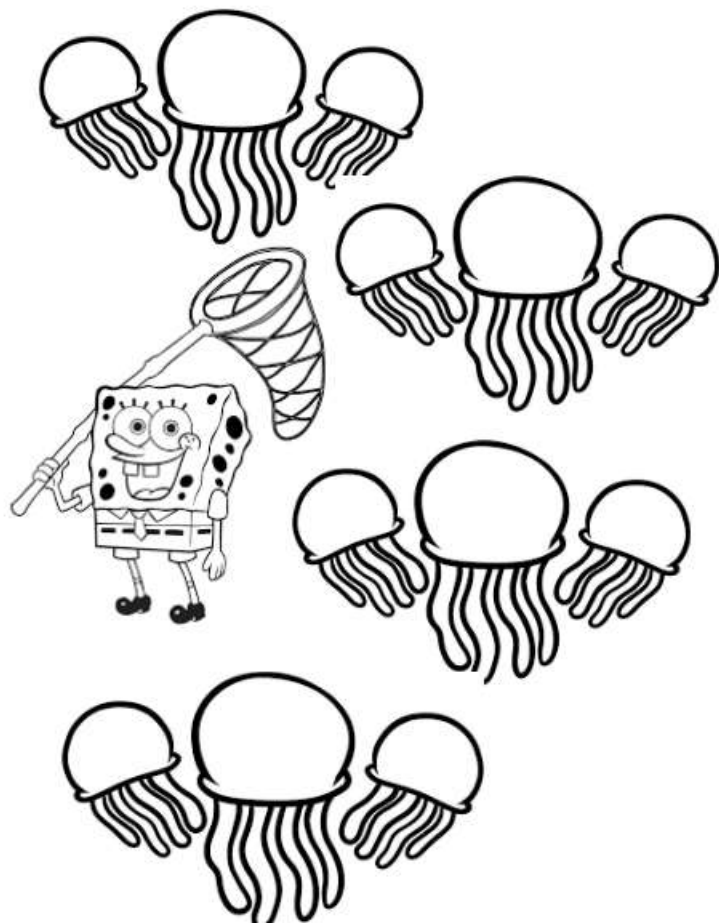


Nisu
se kreću
društvo

Vjerojatno
se uopće
ne sjećaju tog

Milica

Uhvati svoje misli i zapiši u meduze



DAN	Što se dogodilo?	Koja misao mi je prošla kroz glavu?	Koju grešku sam napravio u mislima?

● Kognitivna restrukturacija

- Identificiranje kognitivnih distorzija
(nekoliko najčešćih kategorija, što je dob
veća, može se više kategorija uvesti,
posebice onih koje su relevantne za dijete)
- Zauzimanje različitih perspektiva – Što bi
rekao/la prijatelju koji to pomisli?
- Kreiranje i testiranje racionalnog odgovora
- Dokazi za i protiv prisutne misli
- Skala katastrofe (*pružiti opcije što znači
svaka krajnost*)
- Bihevioralni eksperiment

MISLI DOBRO, OSJEĆAJ SE DOBRO

Moraš postati svjestan svojih negativnih misli i otkriti jesi li se ulovio u misaonu zamku. Četiri uobičajene zamke su:

Negativne naočale – one ti dopuštaju da vidiš samo ono negativno što se dogodi!



Jo je mislila da se nikome ne sviđa. Uočila je da joj je Gemma okrenula leđa i nastavila pričati sa Samom kad joj je rekla "bok". Njene negativne naočale nisu joj dopustile da vidi da su joj se Sue, Claire i Becky nasmiješile i uzvratile s "bok".



Pozitivno se ne računa – na sve pozitivne stvari koje se dogode gledaš kao na nevažne i kao na puku sreću.

Mama je Tomu rekla da je dobro riješio ispit iz matematike, no Tom je odgovorio da su svi riješili dobro i da ti ispiti ionako nisu važni.



Napuhavanje stvari – male negativne stvari postaju veće nego što to doista jesu.

Julie je zaboravila nazvati svoju prijateljicu Mary nakon škole. Kad se Julie toga sjetila, razmišljala je kako uvijek iznevjeri svoje prijatelje i da zato više nitko neće željeti biti njezin prijatelj.

Predviđanje da će se dogoditi nešto loše. Ovo se odvija na dva glavna načina:



Čitanje misli – misliš da znaš što drugi misle ("Mislim da se Scottu ne sviđam.")

Proricanje budućnosti – misliš da znaš što će se dogoditi ("Znam da ću reći nešto glupo i da će mi se svi smijati.")

Odupri se negativnim mislima

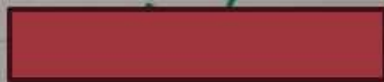
Jednom kad otkriješ svoje negativne misli i saznaš u koju si negativnu zamku upao, možeš se naučiti oduprijeti.



- ▶ Ako imaš negativne naočale, trebaš naučiti stati, pogledati ponovo i naći pozitivne stvari koje si previdio.
- ▶ Ako misliš da se pozitivno ne računa, trebaš naučiti prihvatiti i proslaviti svoje uspjehe.
- ▶ Ako napuhuješ stvari, trebaš naučiti spriječiti stvari da te uzrujavaju i zaustaviti ih dok ne postanu prevelike.
- ▶ Ako predviđaš da će se dogoditi nešto loše, trebaš prestati gledati u svoju kristalnu kuglu i provjeriti što se doista događa.

SVE LAŠE UMOTI

GLAVI



13.10.2024

- Moral nedvojbe (jesam li dobar ili loš?)
- Matematika
- Budućnost
- Hoću li biti beskućnik.
- pubertet
- potiskivanje seksualnih želja
- Akademski budućnost
- Odnosi sa dragim ljudima
- Dobar posao
- Zavisť drugih ljudi

Pozitivno razmišljanje, molim

Dovrši rečenice na "pozitivan" način kao što je pokazano u primjeru.
Ne da mi se ići, ali ići ću otvorena uma i najbolje iskoristiti situaciju.



1. Test će biti težak, ali _____

2. Uspjet ću ako _____

3. Bez obzira na to što se dogodi, ja ću _____

4. Možda nisam savršen, ali _____

5. Ponekad imam ovakve dane, ali _____

6. Iako sam razočaran, ja ću _____

Reci NE negativnim mislima



Samopoštovanje je svima važno. Manjak samopoštovanja često je rezultat negativnih misli. Razmišljaj pozitivno - započni tako da promijeniš negativne misli u pozitivne kao u sljedećem primjeru.

Na primjer:

Nikome nije stalo do mene. → *Važan sam svojoj obitelji.*

1. Neću dobro napisati test. _____

2. Svi su pametniji od mene. _____

3. Ne sviđa mi se moja kosa. _____

4. Prijatelji me ne vole. _____

5. Nisam pametan. _____

6. Vjerojatno neću uspjeti. _____

Bihevioralne intervencije

- **Cilj** je povećati ugodne aktivnosti, poboljšati socijalne vještine i ojačati osjećaj kontrole kod djeteta/adolescenta
- Fokusiraju se na **promjenu ponašanja**, smanjenje izbjegavanja i povećanje aktivnosti koje poboljšavaju raspoloženje
- **Bihevioralna aktivacija**
 - Djeca s depresijom često prestaju raditi aktivnosti koje su im ranije bile ugodne
 - Dnevnik aktivnosti – kako bi se utvrdio trenutni obrazac ponašanja
 - Zajedničko stvaranje popisa ugodnih aktivnosti (ili biranje s popisa ugodnih aktivnosti)
 - Postavljanje malih, dostižnih ciljeva (uvođenje jedne aktivnosti, kratko vrijeme)
 - Postupno povećanje aktivnosti

Bihevioralne intervencije

- **Trening socijalnih vještina**

- Učenje asertivne komunikacije, izražavanja svojih potreba
- Primanje konstruktivne kritike, traženje pomoći, kako reći "ne" kroz igru uloga
- Kombinirati s izlaganjem

- **Problem solving**

- Prvo se može raditi na tuđim problemima (filmovi, serije...), po svim koracima, dijete nudi što više odgovora
- Donošenje odluka

- **Tehnike relaksacije i emocionalne regulacije**

- Vježbe disanja
- Mindfulness
- Distrakcije i preusmjeravanje pažnje

DONOŠENJE ODLUKE

DATUM	/ /	ODLUČUJEM DO	/ /							
DILEMA										
VAŽNOST ODLUKE	1 nikakva	2	3	4	5 vrlo važna	6	7	8	9	10 promjena života
RAZINA NEODLUČNOSTI	ne odlučujem	odlucuju	odlucuju	odlucuju						
ZA	PROTIV	INTUICIJA MI GOVORI:								
+	-	•								
+	-	•								
+	-	•								
+	-	•								
RACIONALNI ZAKLJUČAKI		INTUITIVNI ZAKLJUČAKI								
NAJBOLJI MOGUĆI SCENARIJ					NAJGORI MOGUĆI SCENARIJ					
KONAČNA ODLUKA										
ZADOVOLJSTVO ODLUKOM	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

KAD SE OSJEĆAM NERVOZNO, LJUTO ILI TUŽNO, MOGU:

☐ DISATI DUBOKO



☐ STISKATI LOPTICU



☐ CRTATI



☐ SMISLITI ZNAK KOJIM ĆU POKAZATI
UČITELJU DA MI TREBA POMOĆ



☐ ZAPISATI SVOJE MISLI
KOJE ME MUČE



☐ ZAMISLITI LJEPOMJESTO



☐ PITATI MOGU LI SE IĆI
PROŠETATI



☐ RASTEĞNUTI SE



☐ SJETITI SE TRI LJEPETVARI
U TOM DANU



☐ ČITATI U MIRU



☐ SJETITI SE NEKOGA TKOME
VOLI



☐ DATI UČITELJU SVOJU KARTICU
ZA ODMOR



☐ ZAMOLITI UČITELJA DA MI
PODJELI VELIKI ZADATAK
U VIŠE MALIH ZADATAKA

☐ POPITI
VODE



☐ GURATI ZID



☐ SLUŠATI GLAZBU
PREKO SLUŠALICA



☐ MAKNUTI SE OD ONOG
TKO MI SMETA



☐ ZAMOLITI AKOMOGU
JA ODNIJETI NEŠTO



☐ PITATI MOGU LI JASPREMITI
UČIONICU



☐ SJETITI SE DA JE U
REDU POGRIJEŠITI



☐ OTIĆI NA MIRNOMJESTO



☐ TRAŽITI POMOĆ



☐ NAPISATI
PISMO



☐ RADITI "5 OSJETILA"



☐ SJETITI SESRETNIH MISLI



☐ DISATI PRSTIĆIMA



5-4-3-2-1 I TU SAM!

5 STVARI/OSOBA/BIĆA KOJE TRENUTNO VIDIM

4 STVARI KOJE MOGU DODIRNUTI

3 ZVUKA KOJA TRENUTNO MOGU ČUTI

2 MIRISA KOJA TRENUTNO MOGU NAMIRISATI

1 OKUS KOJI TRENUTNO MOGU OKUSITI





Moguće poteškoće i završavanje terapije



Moguće poteškoće u terapiji

- Nedostatak suradnje djeteta/adolescenta – niska motivacija, pasivnost
 - Važnost uspostave odnosa!
 - Dati dovoljno vremena
- Ograničeni kognitivni kapaciteti
 - Veći naglasak na bihevioralnim tehnikama i radu s roditeljima
- Poteškoće vezane uz obitelj (hereditet, dinamika)
 - Važnost psihoedukacije roditelja
 - Ponekad je potrebno roditelja uputiti na individualnu psihoterapiju
- Otpornost na promjenu
 - Ponekad tretman zahtijeva više vremena od „predviđenog“

Završetak terapije

- Kriteriji za završavanje terapije (Kendall, 2006):
 - Značajno smanjenje simptoma depresije
 - Povećana funkcionalnost djeteta (podaci iz različitih izvora) – akademska, socijalna, obiteljska
 - Dijete koristi naučene strategije samostalno
 - Dijete (i roditelji) je spremno za završavanje terapije
- Prorjeđivanje susreta, zatim follow-up susreti
- Ponavljanje naučenih strategija (kroz bilježnicu), usporedba sebe “danas i na prvom susretu”
- Normaliziranje lošeg raspoloženja, kao i povratka simptoma depresije
- Obilježiti kraj terapijskog procesa na neki simbolični, ugodan i pozitivan način

Hvala!

