

## Depresja matki a dobrostan dziecka

**Nadmierny stres rodzicielski jest czynnikiem, który może wywoływać choroby psychiczne matki, takie jak depresja. Ta natomiast, ma ogromny wpływ na pojawienie się lęku u dziecka, a także objawów depresyjnych.**

Dla większości osób nie jest niczym odkrywczym, że dzieci naśladują zachowania dorosłych. Cieszymy się, kiedy mały chłopiec próbuje golić brodę jak tata, czy dziewczynka próbuje malować usta jak mama. Obserwując zachowania najbliższych osób, młody człowiek przyswaja normy, wzorce i wartości ze swojego środowiska. Oprócz zachowań dzieci chłoną również emocje. Dzieje się to za pośrednictwem tak zwanych neuronów lustrzanych. W sposób nieświadomy i spontaniczny obserwując innych, dzieci przyswajają komunikaty werbalne, niewerbalne i odtwarzają je. Przykładowo niemowlę przebywając dłużej w towarzystwie zdenerwowanej osoby samo zaczyna odczuwać niepokój.

## Depresja matki a lęk i depresja u dziecka

Analiza [badania](#) Fragile Families przez naukowców z Cizik School of Nursing na Uniwersytecie w Teksasie pokazała, że nieleczona depresja matki, która wiąże się z poczuciem przytłoczenia rolą rodzicielską i przyczynia się do wrogości i braku ciepła w środowisku rodzinnym, może negatywnie wpłynąć na zdrowie psychiczne dziecka. Wyniki badania sugerują, że stres rodzicielski, czyli nadmierne napięcie wynikające z próby radzenia sobie z trudnościami rodzicielstwa jest czynnikiem częściowo łączącym depresję matczyną z zaburzeniami lękowymi i objawami depresyjnymi u dziecka.

## Pozwól sobie pomóc

Gdy zauważysz u siebie objawy depresji, nie wahaj się sięgnąć po pomoc. Przede wszystkim warto spróbować wdrożyć do swojej codzienności strategię mającą na celu obniżenie stresu rodzicielskiego. Jednak, przejawiając objawy chorobowe, warto podjąć leczenie (jeśli dziecko wykazuje objawy lęku lub depresji to i również u niego). Pamiętaj, że im wcześniejsza interwencja specjalisty, tym mniej negatywnych skutków w przyszłości Twojej i dziecka.

## Literatura:

Kelly Dickerson, Peter Gerhardstein, Alecia Moser, *Frontiers in Psychology*, The Role of the Human Mirror Neuron System in Supporting Communication in a Digital World,  
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2017.00698/full>

Artykuł: <https://psychiatraplus.pl/wplyw-depresji-matki-na-zdrowie-psychiczne-dziecka/>

## **Depresja rodzica odzwierciedlona w mózgu dziecka**

**W mózgach dzieci, których rodzice przechodzili depresję, występują zmiany strukturalne, wskazujące na zwiększoną podatność na tę chorobę – wykazały szeroko zakrojone badania z wykorzystaniem obrazowania mózgu, przeprowadzone w Stanach Zjednoczonych.**

W badaniach uczestniczyło ponad 7 tys. dzieci w wieku 9–10 lat, z których około jedna-trzecia znajdowała się w grupie ryzyka ze względu na występowanie depresji u jednego z rodziców.

Naukowcy zaobserwowali, że u dzieci, których rodzic cierpiął na depresję, objętość skorupy prawej (części mózgowia współtworzącej prążkowie) była mniejsza niż u dzieci, których rodzice nie przechodzili depresji.

"Wyniki tych badań wskazują, że może to być potencjalny czynnik ryzyka, prowadzący do rozwoju zaburzeń depresyjnych w okresie największej podatności. Prowadzone przez nas wcześniej analizy sugerowały, że zmniejszona objętość skorupy ma związek z anhedonią, tj. zmniejszoną zdolnością do odczuwania przyjemności. Zaburzenie to jest charakterystycznie nie tylko dla depresji, ale także dla uzależnień, psychozy czy prób samobójczych. Zmniejszona objętość skorupy może być zatem transdiagnostycznym czynnikiem ryzyka szerszego zakresu zaburzeń zdrowia psychicznego" – komentuje dr Randy P. Auerbach z Uniwersytetu Columbia w Nowym Jorku, autor badań.

"Zrozumienie cech charakterystycznych dla mózgu dzieci z genetycznym ryzykiem depresji może usprawnić metody wczesnej identyfikacji i prowadzić do lepszych rezultatów leczenia. Dzieci uczestniczące w tych badaniach będą obserwowane przez kolejne dziesięć lat, co umożliwi nam ustalenie, czy objętość skorupy ma związek tylko z depresją, czy też ogólnie z zaburzeniami zdrowia psychicznego" – dodaje współautor analizy dr David Pagliaccio.

Wnioski z badań opublikowano w „Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry”. (PAP)

Artykuł: <https://naukawpolsce.pl/aktualnosci/news%2C79822%2Cdepresja-rodzica-odzwierciedlona-w-mozgu-dziecka.html>