

Depresja u dzieci

Depresja to choroba, która kojarzy się z trudnościami psychicznymi dorosłych. Coraz częściej mówi się o depresji i jej konsekwencjach u nastolatków. Ale na depresję cierpią także dzieci. Często samotnie, w milczeniu, niezrozumiane.

Badania pokazują, że zaburzenia depresyjne dotyczą od 0,5 do 2% przedszkolaków[1] oraz ok. 2% dzieci w młodszym wieku szkolnym. Zdarzają się także wśród niemowlaków.

Chociaż kryteria diagnostyczne depresji dziecięcej są takie same jak u dorosłych, to ma ona charakterystyczny dla tej grupy wiekowej obraz, który w wielu obszarach jest inny niż u osób dorosłych.

Diagnostyka nie jest łatwa i wymaga bacznej obserwacji dziecka przez rodziców i specjalistów, gdyż objawy depresji u dzieci często bywają mylone lub współwystępują z innymi zaburzeniami, np. lękowymi czy zaburzeniami zachowania.

[1] Na podstawie: DC:0-5. (2022). *Klasyfikacja diagnostyczna zaburzeń psychicznych i rozwojowych okresu niemowlęctwa i wczesnego dzieciństwa*. Oficyna Wydawnicza Fundament, Warszawa.

Zwróć szczególną uwagę, jeśli Twoje dziecko:

- Ma obniżony nastrój, doświadcza smutku, pustki, przygnębienia;
- Jest apatyczne, nie ma na nic siły, skarży się na brak energii lub przeciwnie – bywa bardziej napięte, pobudzone;
- Jest bardziej drażliwe, płaczliwe, konfliktowe, częściej wybucha złością i trudniej jest mu się uspokoić;
- Częściej się martwi, jest bardziej lękowe, ma nieadekwatne poczucie winy;
- Częściej skarży się na bóle brzucha, głowy, duszności i inne objawy somatyczne bez jasnej przyczyny medycznej;
- Ma trudności z zasypianiem, budzi się częściej w nocy lub jest nadmiernie senne;
- Nie ma apetytu, nie przybiera na masie lub przeciwnie – ma nadmierny apetyt;
- Cofają się jego umiejętności, np. znów moczy się nocy, przestaje mówić, jest mniej samodzielne;
- Utraciło zainteresowania, pasje, hobby, a zajęcia i zabawy, które do tej pory sprawiały mu radość, stają się obojętne;
- Unika kontaktów z rówieśnikami, z dorosłymi;
- Ma trudności z koncentracją, częściej zapomina, łatwiej się męczy, nie ma motywacji do nauki;
- Myśli o śmierci, samouszkodzeniu czy braku sensu życia.

Zaburzenia nastroju wpływają na funkcjonowanie dziecka we wszystkich najważniejszych obszarach jego życia. Dziecko może nie mieć jeszcze umiejętności, aby opowiedzieć co się z nim dzieje. To do nas dorosłych należy zauważenie, że dziecko potrzebuje profesjonalnej pomocy. Depresja jest chorobą i należy ją leczyć.