

ZABURZENIA DEPRESYJNE U DZIECI

JAK JE ROZPOZNAWAĆ I JAK POMAGAĆ



DEPRESJA U DZIECI

- **Niebezpieczna,**
gdyż przez długi czas może być zupełnie nierozpoznana przez najbliższe otoczenie.
- **Bagatelizowana,**
ponieważ jej objawy można łatwo wytłumaczyć niewłaściwym zachowaniem, złą wolą, buntem, lenistwem,
- **a Depresja jest poważną chorobą**
która dotyka nie tylko dorosłych, ale również dzieci i nastolatki.
Jak ją rozpoznać? Jak pomagać?

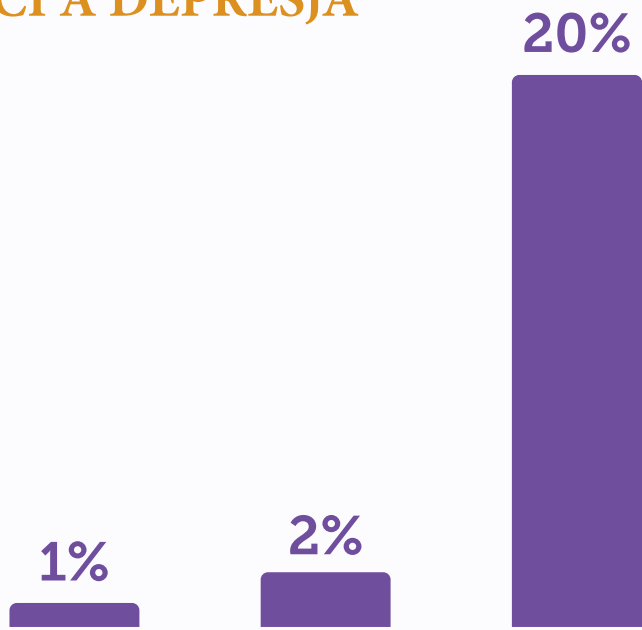
ZABURZENIA DEPRESYJNE U DZIECI

JAK JE ROZPOZNAWAĆ I JAK POMAGAĆ

Światowa Organizacja Zdrowia WHO szacuje, że na depresję może cierpieć nawet 0,3% dzieci w wieku przedszkolnym, 2% dzieci w młodszych klasach szkoły podstawowej i 4–8% w starszych klasach, natomiast powyżej 12 roku życia liczba młodzieży z depresją może wzrastać aż do 20% (depresja młodzieńcza).

W ostatnich latach gwałtownie rosną wskaźniki depresji u dzieci i młodzieży. Depresja jest najbardziej rozpowszechnionym zaburzeniem psychicznym.

DZIECI A DEPRESJA



3-6 lat



6-12 lat



12+ lat



CZYM JEST DEPRESJA?

Potocznie: obniżenie nastroju, przygnębenie, smutek.

- W znaczeniu klinicznym: określenie zespołu objawów psychopatologicznych, wśród których zasadniczym jest długotrwałe, stale utrzymujące się przygnębenie. Często towarzyszy mu obniżenie zdolności przeżywania przyjemności, negatywny wzorzec myślenia (pesymizm) oraz obniżenie aktywności życiowej (zaburzenia popędów i czynności wegetatywnych).
- Dokładnie różnicują te zaburzenia klasyfikacje zaburzeń wg. ICD10 i DSM4.



OBJAWY DEPRESJI Z UWAGI NA WIEK DZIECKA



0-3 rok życia

- **Depresja anaklityczna** – dziecko przygnębione, zubożnięte, apatyczne, nie gaworzy, nie papla, nie bawi się grzechotką, brakuje mu poznawczej ciekawości i chęci do zabawy. Podejmuje autostymulacje (balansowanie, rytmiczne ruchy), autoagresję. Wyraźny opóźniony rozwój psychomotoryczny, opóźniony trening czystości, opóźniona mowa.
- Im młodsze dziecko tym wyraźniejsze są zaburzenia odżywiania, zaburzenia snu, problemy skórne, biegunki, astma.

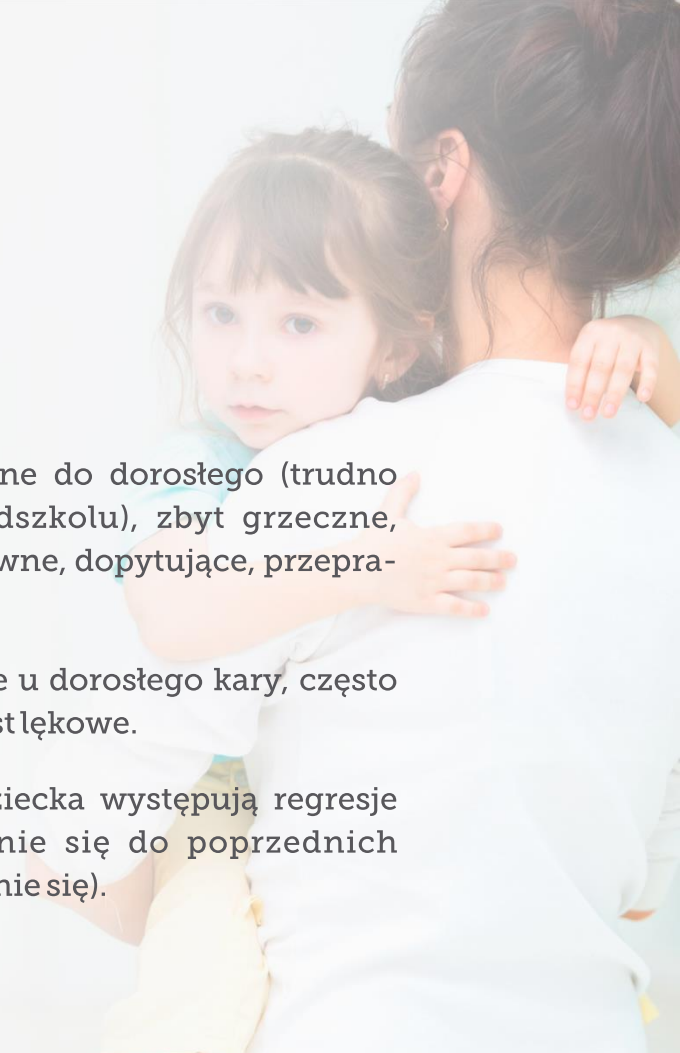


OBJAWY DEPRESJI Z UWAGI NA WIEK DZIECKA



3-5 rok życia

- Wyraźne są tzw. obrony przed depresją – pobudzenie, chwiejność, autoagresja, agresja, autostymulacje (np. masturbacja), chaotyczny stan emocjonalny.
- Brak zabaw z innymi dziećmi/ dziecko niesamodzielne.
- Somatyzacje (bóle głowy, brzucha i inne bez przyczyn biologicznych).
- Trudności z zasypianiem, koszmary, senność w ciągu dnia.
- Dziecko przyklejone do dorosłego (trudno umieścić w przedszkolu), zbyt grzeczne, nadmiernie nie pewne, dopytujące, przeprasające.
- Dziecko poszukuje u dorosłego kary, często czuje się winne, jest lękowe.
- W zachowaniu dziecka występują regresje rozwojowe (cofanie się do poprzednich etapów np. moczenie się).



OBJAWY DEPRESJI

Z UWAGI NA WIEK DZIECKA



6-8 rok życia

- Niejasne dolegliwości fizyczne, agresywne zachowanie, lęk separacyjny, unikanie nowych ludzi i wyzwań.

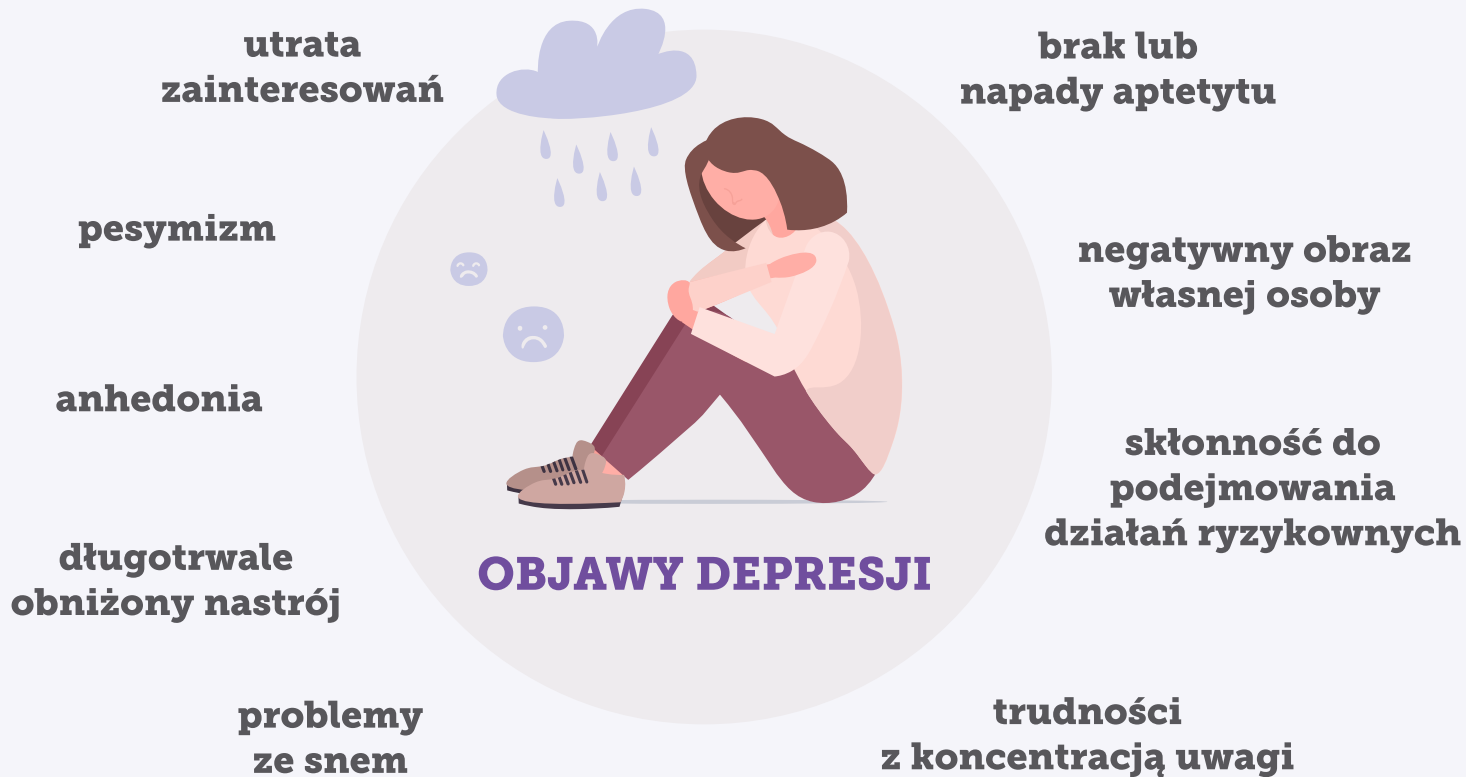


9-12 rok życia

- Zamartwianie się szkołą, bezsenność, samoobwinianie.
- Często depresja niezauważona – na pierwszym planie są objawy irytacji/ niestałości/pobudzenia.
- Zachowania opozycyjne, gniew.
- Zachowania agresywne.
- U dzieci, zwłaszcza w młodszym wieku szkolnym często w obrazie depresji dominuje niepokój, a nie apatia, objawiający się rozdrażnieniem, rozproszeniem uwagi, ciągłą i nadmierną aktywnością bez przerw na odpoczynek.

W wielu przypadkach specjaliści błędnie rozpoznają ADHD zamiast depresji.

OBJAWY DEPRESJI



OBJAWY DEPRESJI Z UWAGI NA WIEK DZIECKA

DEPRESJA MŁODZIEŃCZA 12+



DEPRESJA MŁODZIEŃCZA 12+

- Wiek młodzieńczy to okres wielu zmian somatycznych i psychicznych (zaburzeń hormonalnych, fizycznych, zmiana wyglądu, separowanie się od rodziców, ustalenia światopoglądu, własnych wartości, wyodrębnienie własnego „ja”, rozwoju potrzeb seksualnych, społecznych itp.).

Depresyjność jest zjawiskiem częstym w okresie adolescencji i stanowi kliniczną manifestację szeregu trudności emocjonalnych i rozwojowych.

OBJAWY DEPRESJI

Z UWAGI NA WIEK DZIECKA

DEPRESJA MŁODZIEŃCZA 12+

- Pojawienie się negatywnych wypowiedzi o samym sobie, „Jestem nikim”, „Jestem leniwym debilem”, „Nie jestem tak dobry jak inni”, „Wszystko przeze mnie”, „Beze mnie będzie lepiej” itp.
- Wycofanie z kontaktów z innymi, mniejsza chęć do rozmów, zabaw, spotkań, rezygnowanie z zajęć do tej pory lubianych, dających przyjemność.
- Długotrwała zmiana nastroju – przygnębienie, utrata spontaniczności, większa płaczliwość lub ciągłe rozdrażnienie, większa skłonność do konfliktów i wybuchów.
- Dominuje nastrój drażliwy a nie depresyjny.
- Poczucie odrzucenia („nikt mnie nie kocha”, „nikomu na mnie nie zależy”).
- Więcej jest poczucia krzywdy niż poczucia winy.

OBJAWY DEPRESJI

Wskazane Objawy:

- Pojedynczo nie mają wartości diagnostycznej; ale kiedy występuje pięć-sześć objawów, stosunkowo trwale, z wyraźną zmianą zachowania dziecka to mówimy o **DEPRESJI**.
- Obecne przez większość dnia, przez większość dni, przynajmniej przez dwa tygodnie; nie związane ze smutnymi zdarzeniami (czyli nie - po obejrzeniu smutnego programu w TV).
- Objawy rozległe - w więcej niż jednym kontekście, relacji, miejscu.
- Objawy powinny powodować wyraźne szkody – postępujące nieprzystosowanie, niepokój, przygnębienie, zahamowanie rozwoju, regresję.



DEPRESJA MŁODZIEŃCZA

SAMOOKALECZENIA

- **Samouszkodzenia**, które najczęściej spotyka się u dzieci i młodzieży (trzykrotnie częściej u dziewcząt niż u chłopców), to celowe i pozbawione intencji samobójczych zadawanie ran swojemu ciału.
- Badania wskazują, że rozpowszechnienie samouszkodzeń wśród młodzieży dotyka 4% populacji szkolnej (12-18 lat).
- Samouszkodzenia to reakcja na stan przedłużającego się napięcia emocjonalnego, zaburzone relacje międzyludzkie, akty przemocy ze strony innych, niskie poczucie własnej wartości. Często przynosi krótkotrwałą ulgę.
- Mogą towarzyszyć depresji, ale i innym jednostkom chorobowym.

DEPRESJA MŁODZIEŃCZA

ZACHOWANIA SUICYDALNE (SAMOBÓJCZE)

Rozmawianie o samobójstwie
lub jego planowanie.

Nagłe ekscesy alkoholowe
lub narkotykowe
(znieczulenie w cierpieniu).

Odrzucanie pomocy
(jest już niemożliwa).



Oskarżanie się
„jestem złym człowiekiem”.

Wypowiadanie myśli
n/t beznadziejności życia,
braku wyjścia z sytuacji.

Odrzucanie otrzymywanych
pochwał lub nagród.

SYGNAŁY WYSOKIEGO ZAGROŻENIA

Nagłe, impulsywne działania takie, jak: akty agresji
i przemocy zachowania buntownicze lub uciezkowe
(ogromne napięcie emocjonalne).

DEPRESJA MŁODZIEŃCZA

ZACHOWANIA SUICYDALNE (SAMOBÓJCZE)

Wypowiadanie komunikatów:

„Niedługo przestanę być dla Ciebie problemem”,

„To nie ma już znaczenia”,

„Już się nie zobaczymy”,

„Nie powinnam się urodzić”.



Nagłe przejście z depresji do stanu pogody i zadowolenia. Oznacza to, że po okresie walki zewnętrznej młody człowiek podjął już decyzję o zakończeniu życia.

SYGNAŁY WYSOKIEGO ZAGROŻENIA

Rozdawanie kolegom swoich ulubionych przedmiotów.

Sporządzanie testamentu.

DANE KGP DOT. PRÓB SAMOBÓJCZYCH I SAMOBÓJSTW

WŚRÓD DZIECI I MŁODZIEŻY

O prawie 100 proc. (z 26 w roku 2018 do 46 w 2019) wzrosła liczba prób samobójczych dzieci w wieku 7-12 lat.

Wśród nastolatków (13-18 lat) liczby te - to 746 prób samobójczych w 2018 roku i 905 w roku 2019.

Różnice w liczbach samobójstw nie są już tak znaczne. W 2018 roku odebrało sobie życie 5-ro dzieci i 92-óch nastolatków. W 2019 było ich 4-ro i 94 w grupie 13-18 lat.

Depresja to
nie wybór



PODŁOŻE ZESPOŁÓW DEPRESYJNYCH

NAJPROSTSZY PODZIAŁ

BIOLOGICZNE

genetyczne, tzw. depresje endogenne; w przebiegu chorób afektywnych jedno i dwubiegunowych

SOMATYCZNE

uwarunkowane rozwijającą się chorobą fizyczną (cukrzyca astma, zab. hormonalne itp.) działaniem czynników zew. np. leków, substancji chemicznych, narkotyków, alkoholu (tzw. depresje organiczne)

PSYCHOLOGICZNE

konsekwencje działania stresorów psychospołecznych i psychologicznych, tzw. depresje reaktywne, zaburzenia adaptacyjne itp.

PRZYCZYNY DEPRESJI

- Posiadanie depresyjnych bliskich krewnych.
- Stresujące wydarzenia życiowe.
- Niska samoocena związana z negatywnym myśleniem.
- Słaba samokontrola, brak kompetencji społecznych.
- Rozwód, separacja lub poważne konflikty między rodzicami.
- Styl wychowawczy oparty na ciągłej kontroli dziecka.
- Wykorzystywanie fizyczne i seksualne we wczesnym dzieciństwie.
- Wzrastanie w środowisku odmiennym językowo, kulturowo.

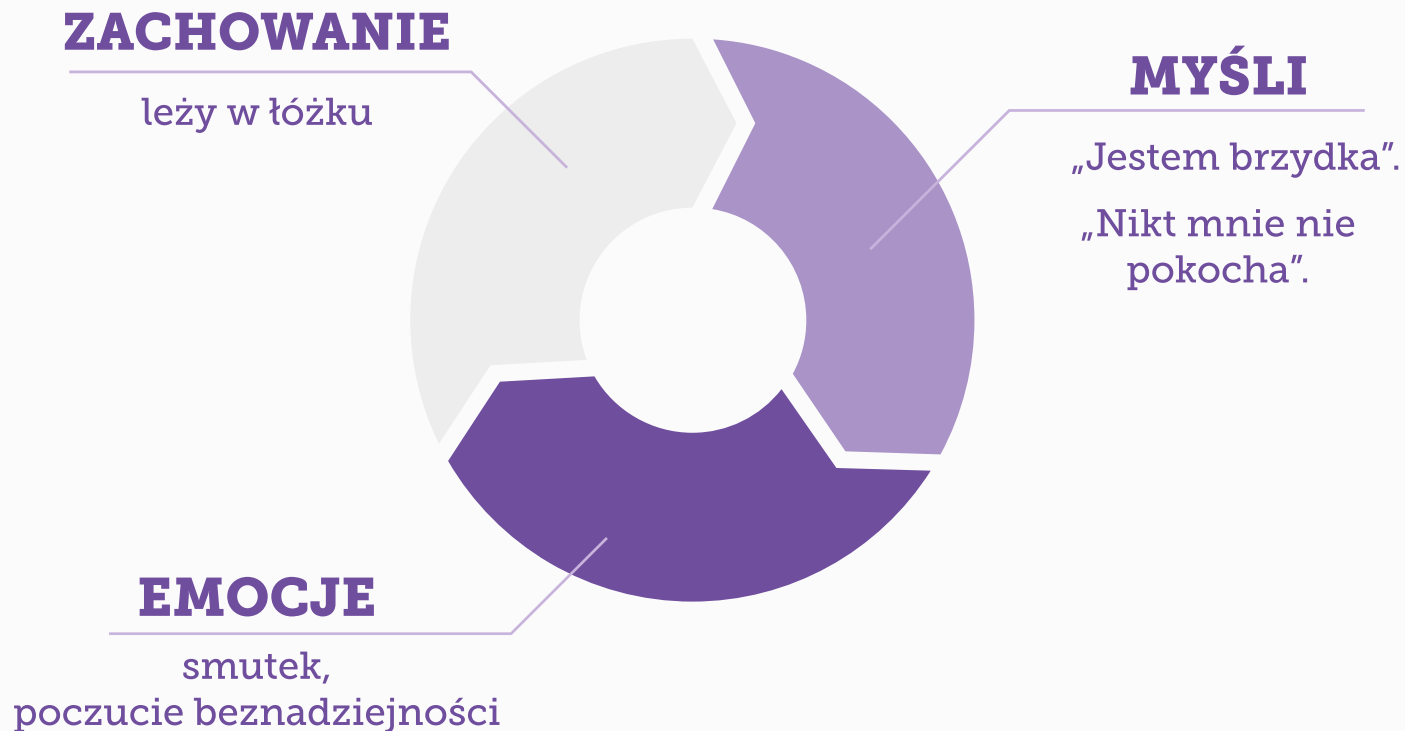


PRZYCZYNY DEPRESJI

- Niski status socjoekonomiczny rodziny, niska sprawność intelektualna.
- Dysregulacja rytmu dobowego.
- Ubogie relacje z rówieśnikami.
- Obniżanie się osiągnięć szkolnych, trudności w nauce.
- Próby samobójcze w przeszłości.
- Utrata ważnych osób z otoczenia (śmierć najbliższych).
- Przeżyte traumy w dzieciństwie (poważne choroby, utraty pracy rodziców, klęski żywiołowe, wypadki itp.).
- Dysfunkcjonalne schematy poznawcze.



BŁĘDNE KOŁO DEPRESJI



CO MOŻEMY ZROBIĆ? JAK POMÓC?

Najbardziej wskazaną postawą bliskich dziecku osób jest **uważne i empatyczne towarzyszenie dziecku/nastolatkowi w trudnościach.**

Dlatego tak ważne są nasze własne przekonania i postawy wobec depresji.

Wsparcie dziecka z objawami depresji opiera się na świadomości, że mamy do czynienia z poważną chorobą, a nie przejawami wyłącznie złego zachowania.



CO MOŻEMY ZROBIĆ? JAK POMÓC?

Kiedy rozmawiasz z dzieckiem z objawami depresji...

Powiedz:

Wierzę ci.

Dziękuję, że mi
o tym mówisz.

Bardzo dobrze,
że o tym
opowiadasz.

Jestem przy
tobie.

Chcę ci
pomóc.

Nie jesteś winien
temu, co się dzieje.

Czasami tak się zdarza,
że pojawiają się
takie problemy.

Weź się w garść!
Zrób coś ze sobą!

Wszystko
będzie dobrze.

Ogarnij się!
Jak się nie weźmiesz
za siebie, to...

Unikaj:

Jaka znowu depresja?
Już ja ci pokażę!

Uśmiechnij się
i rozchmurz.

No nie przesadzaj!
Inni mają gorzej.

KRĄG BEZPIECZEŃSTWA



KRĄG BEZPIECZEŃSTWA

Zawsze bądź:
**WIĘKSZY, SILNIEJSZY,
MĄDRZEJSZY I PRZYJAZNY.**

Kiedy to możliwe:
podążaj za potrzebami dziecka.

Kiedy to konieczne:
przyjmij kierowanie.



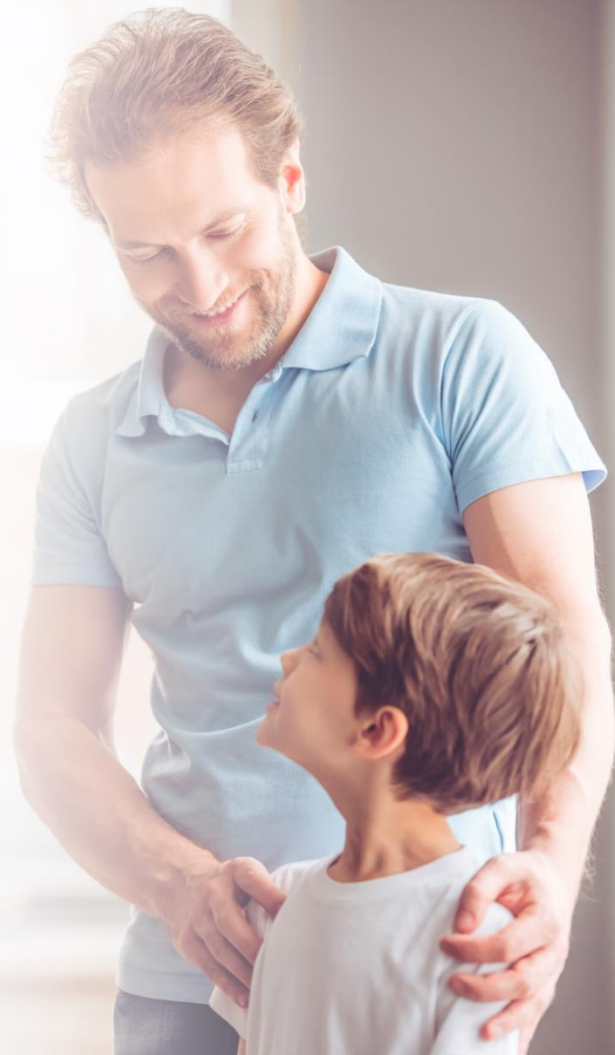
CZYNNIKI CHRONIĄCE PRZED DEPRESJĄ

- Więź i wsparcie ze strony co najmniej jednego z rodziców.
- Dobre relacje z rówieśnikami i wsparcie kolegów.
- Przynależność i aktywność w jakiejś grupie (harcerstwo, drużyna sportowa, koła zainteresowań, wspólnota religijna itp.).
- Posiadanie celów życiowych, planów na przyszłość i celów krótkoterminowych.
- Posiadanie pasji i zainteresowań.
- Sukcesy szkolne, sportowe, artystyczne itp.
- Stabilna atmosfera w środowisku szkolnym (zagrożenie niosą: przemoc w szkole, nasilona rywalizacja i presja ze strony rówieśników, nadmierny nacisk na osiągnięcia szkolne).



WSKAZÓWKI DLA RODZICA

- Zapewnij dziecku poczucie bezpieczeństwa (nie tylko fizycznego, ale także emocjonalnego).
- Kreuj w dzieciach postawy wiary w siebie, pozytywne myślenie, umiejętność samodzielnego pokonywania trudności, ale także zwracania się z prośbą o pomoc.
- Rozwijaj u dzieci samokontrolę, wgląd w siebie i swoje uczucia, ucz ich nagradzania siebie proporcjonalnie do wysiłku.
- Ucz prawidłowych relacji z otoczeniem i komunikacji z innymi.
- Ucz dzieci planowania działań i ich realizowania.
- Zapoznajaj dzieci z technikami radzenia sobie ze stresem i sposobami relaksacji.



POMOC

Kto może pomóc: (pomoc bezpłatna)

- Nauczyciel, wychowawca w szkole we współpracy z rodzicami
- Pedagog, psycholog szkolny
- Rejonowa Poradnia Psychologiczno –Pedagogiczna (dzieci i młodzież do 18 r. ż.) PPP
ul. Korczaka 5 w Policach (powiat policki)
Rejestracja telefoniczna: 91 317 67 29,
www.poradniapolice.pl
- PCPR Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie
ul.Szkolna 2, Police
tel. 91 42 40 700
- OPS Ośrodek Pomocy Społecznej w Policach (przemoc w rodzinie)
tel. 91 312 77 70
- Stowarzyszenie na Rzecz Harmonii Społecznej
ul.Bankowa 11, Police
tel. 739 064 535
- Poradnie Zdrowia Psychicznego - Lekarz psychiatra NFZ (Szczecin)
- Poradnia Zdrowia Psychicznego
ul. Mączna 4, Szczecin-Zdroje
Rejestracja: 91 880 62 21
- Poradnia Zdrowia Psychicznego
ul. św. Wojciecha 7, Szczecin
Rejestracja: 91 880 60 92
- Zachodniopomorski Instytut Psychoterapii
ul. Królowej Korony Polskiej 26, Szczecin
Poradnia dla dzieci i młodzieży
Rejestracja: 91 422 60 60
- Centrum Medyczne Euromedis - Poradnia dla dzieci i młodzieży
Al. Powstańców Wielkopolskich 33a, Szczecin
Rejestracja: 91 818 21 41
- „Powrót z U” w Szczecinie (NFZ) Poradnia Leczenia Uzależnień dla dzieci, dorosłych i ich rodzin
ul. Klonowica 1a, Szczecin
Rejestracja: 91 48 88 355 lub 519 142 906

POMOC

OŚRODKI PRYWATNE (opcjonalnie)

- Centrum Terapii Uzależnień ODNALEŹĆ SIEBIE
ul. Starzyńskiego 2, Szczecin
tel. 728 163 963
- Centrum psychologiczno - terapeutyczne
Carpe Diem w Szczecinie
ul. Poczтовая 35/1, Szczecin
tel.: 608 669 003
- Niepubliczna Poradnia Rodzinna OtoJa
ul. W. Reymonta 33, Szczecin
tel.: 884 84 84 99
- Centrum Rozwoju i Pomocy Psychologicznej
INTERA ul. Św. Wojciecha 14/2, Szczecin
tel: 737 885 253
- Prywatna praktyka (psychiatra, psychoterapeuta)
np. na stronie www.znanylekarz.pl

POMOC



- **116 111** - Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży (czynny codziennie od 12:00 do 02:00)
- **22 484 88 01** - ITAKA – Antydepresyjny telefon zaufania (czynny w poniedziałki i czwartki od 17.00 do 20.00)
- **800 100 100** - Wsparcie dla Nauczycieli i Rodziców Bezpłatny i anonimowy telefon dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie pomocy dzieciom i nastolatkom. Czynny od pon. do pt. między 11.00 a 15.00.
- **800 70 22 22** - Linia Wsparcia Bezpłatny i anonimowy telefon dla osób dorosłych, które potrzebują wsparcia i informacji. Czynny przez całą dobę. W wybrane dni dyżurują dodatkowo psychiatrzy, prawnicy, pracownicy socjalni.
- **116 123** - Kryzysowy Telefon Zaufania
- **22 594 91 00** - Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji (środa i czwartek 17.00 - 19.00)

BIBLIOGRAFIA

- „O sile emocji pozytywnych. Zapobieganie depresji dzieci i młodzieży”
Lemańska Wyd. szkolne i pedagogiczne 2005
- „Depresja nastolatków – jak rozpoznać, zrozumieć, pokonać” A.Kołąkowski,
K.Siwiek Wyd. GWP 2021
- „Depresja i samobójstwa dzieci i młodzieży” J.Chatizow Wyd.Difin 2018
- „W pułapce myśli dla nastolatków. Jak skutecznie poradzić sobie z depresją,
stresem i lękiem” L. Hayes Wyd. GWP 2019
- „Mój czarny pies depresja” M.Johnstone, Wyd. Media Rodzina 2010.
- „Zakłęte miasto i sekrety smutku” W.Kołyszko Wyd. GWP 2004
strona www.forumprzeciwdepresji.pl



Opracowanie Prezentacji

mgr Tamara Wacholc
Pedagog, terapeuta rodzinny, psychoonkolog
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Policach



POWIAT
POLICKI

