

„Niebezpieczna siostra smutku –  
jak rozpoznać i poradzić sobie  
z depresją?”

*Warsztaty dla uczniów*

# ***Czy to smutek, czy już depresja?***

## **Podstawowe różnice**

## Smutek

- To emocja, której doświadczanie jest naturalne dla każdego człowieka, niezależnie od płci i wieku.
- Ma charakter krótkotrwały.
- Zmienny nastrój – są lepsze i gorsze momenty.
- Nie zakłóca znacząco codziennego funkcjonowania.
- Nie wymaga podejmowania terapii.
- Na ogół ma jakąś możliwą do wskazania przyczynę.
- Brak myśli i czynów samobójczych.
- Zachowany jest krytycyzm, dystans. Wiemy, że to stan przejściowy.

## Depresja

- To choroba, która wymaga rozpoczęcia procesu terapeutycznego.
- Ma charakter długotrwały.
- Trwale obniżony nastrój.
- Uniemożliwia prawidłowe funkcjonowanie.
- Często wymaga podjęcia farmakoterapii, a jej wdrożenie przynosi poprawę funkcjonowania.
- Na ogół brak czynników poprzedzających.
- Obecność myśli i czynów samobójczych.
- Utrata krytycyzmu – chory zatapia się w depresyjnym świecie.

# ***Depresja u dzieci i młodzieży***

- Depresja zaliczana jest do zaburzeń nastroju (afektywnych).
- Depresja jest chorobą. Ma charakter długotrwały. Cechuje się nadmiernym obniżeniem nastroju oraz zaburzeniami w zakresie czynności poznawczych i zachowania.
- Charakterystyczny dla depresji jest podwyższony poziom lęku.
- Depresja u dzieci i młodzieży dawniej nie była zauważana. Dziś już wiemy, że depresja może występować u dzieci i młodzieży.

# ***Epidemiologia***

- Depresja kliniczna dotyczy:
  - 1% dzieci przedszkolnych, powyżej 2 roku życia;
  - 2% dzieci w wieku 6-12 lat;
  - w grupie nastolatków, wg niektórych badań 5-8%.
- Ryzyko zachorowania na depresję wzrasta wraz z wiekiem.
- Zmienia się również rozkład płci – wśród dzieci tyle samo dziewcząt i chłopców cierpi na depresję, w okresie adolescencji dwa razy więcej dziewcząt.

# ***Przyczyny depresji u dzieci i młodzieży***

Rozpatrując przyczyny depresji zawsze należy brać pod uwagę:

1. Procesy biochemiczne zachodzące w mózgu,
2. Czynniki genetyczne (ryzyko wystąpienia depresji u dzieci których rodzice cierpieli na to zaburzenia waha się w przedziale 15-45%),
3. Wpływ środowiska zewnętrznego.

# ***Przyczyny depresji u dzieci i młodzieży –***

## ***czynniki środowiskowe***

### **Związane ze środowiskiem rodzinnym**

- Przemoc w rodzinie,
- Doświadczenie straty bliskiej osoby np. z powodu śmierci, rozwodu,
- Przewlekły konflikt małżeński rodziców,
- Brak zainteresowania rodziców,
- Nadmierna kontrola rodziców,
- Parentyfikacja – odwrócenie ról w rodzinie związane z obarczaniem dziecka nadmierną odpowiedzialnością,
- Uzależnienie rodziców/opiekunów od alkoholu lub innych substancji psychoaktywnych,  
Trudna sytuacja materialna rodziny.

### **Związane ze środowiskiem szkolnym**

- Nadmierne wymagania ze strony nauczycieli i narzucanie presji,
- Przemoc rówieśnicza,
- Przemoc ze strony nauczycieli,
- Niepowodzenia szkolne,
- niesprawiedliwe ocenianie,
- Nieprzychylna atmosfera w szkole – dominacja wrogości, braku wsparcia itp.

# Objawy depresji

- Podwyższony poziom lęku- głównie lęk przed przyszłością;
- Zaburzenia sfery poznawczej- trudności w uczeniu się, zaburzenia koncentracji uwagi, trudności w skupieniu, poczucie nieoryginalności myślenia;
- Obniżone poczucie własnej wartości, przekonanie o nieskuteczności własnych działań, czucie nudy i anhedoni (niezdolność do odczuwania przyjemności);
- Zaburzenia aktywności- zaburzenia rytmu snu (trudności w zasypianiu, wczesne wstawanie, lepsze funkcjonowanie w godzinach wieczornych), szybka męczliwość, zaniedbania w dbaniu o wygląd zewnętrzny;

# Objawy depresji

## Zaburzenia zachowania, przejawiające się w:

1. Trudnościach w funkcjonowaniu szkolnym: częstsze spóźnienia, absencja, wycofanie, nieprzygotowanie do lekcji;
2. Trudności w usiedzeniu bez ruchu, niespokojne ruchy, spowolnienie psychoruchowe lub pobudzenie, skąpy sposób wypowiedzania się;
3. Drażliwość, częstsze ataki złości, wzmożona płaczliwość;
4. Sięganie po alkohol i inne substancje psychoaktywne;
5. Zachowania aspołeczne;
6. Dolegliwości somatyczne: m.in. bóle głowy, ramion, brzucha bóle w okolicy przedsercowej, bóle mięśni, zaparcia, suchość w ustach;
7. Zachowania samobójcze.



# ***Bibliografia***

- Bomba J. (2012). Depresja młodzieńcza. W: Namysłowska I. (red.). Psychiatria dzieci i młodzieży. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL.
- Kalinowska S., Nitsch K., Duda P., Trześniakowska-Drukała B., Samochovec J. (2013). Depresja u dzieci i młodzieży. Obraz kliniczny, etiologia, terapia. W: Annales Academiae Medicae Stetinensis Roczniki Pomorskiej Akademii Medycznej w Szczecinie, nr 59, 1, s. 32-33.
- Kendall P. C. (2004). Zaburzenia okresu dzieciństwa i adolescencji. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Turno M. (2010). Dziecko z depresją w szkole i przedszkolu. Informacje dla pedagogów i opiekunów. Warszawa: Ośrodek Rozwoju Edukacji.