

# ZABURZENIA DEPRESYJNE U DZIECI I MŁODZIEŻY



Depresja może dotknąć każdego, bez względu na wiek, płeć czy status materialny. Większość ludzi kojarzy ją ze smutkiem, przygnębieniem, rozdrażnieniem, niepokojem, zmniejszeniem energii oraz utratą zainteresowań. Gorszy nastrój zdarza się każdemu, jednak gdy utrzymuje się dłużej niż dwa tygodnie i utrudnia codzienne funkcjonowanie, może świadczyć o rozwijającej się poważnej chorobie – depresji.

## Jak rozpoznać depresję?

Objawy depresji u dzieci są bardzo podobne do tych, które występują u dorosłych. Należą do nich m.in.:

- trwale obniżony nastrój,
- brak energii,
- zaniżona samoocena,
- drażliwość,
- zachowania agresywne,
- ucieczka w świat gier i internetu.



## Jakie są przyczyny depresji u dzieci i młodzieży?

W ostatnich latach depresja coraz częściej dotyka dzieci i młodzież. Szacuje się, że cierpi na nią około 2% dzieci oraz około 8% nastolatków. Istnieje wiele teorii próbujących wyjaśnić etiologię jej powstania, jednak do tej pory nie udało się wskazać konkretnej przyczyny, która ją wywołuje.

Przyczyny depresji nie są do końca wyjaśnione. W chwili obecnej dominuje stanowisko, że ma ona podłoże wieloczynnikowe (biologiczne i psychospołeczne). Do czynników biologicznych możemy zaliczyć:

- podatność na zranienie w związku z uszkodzeniami OUN w czasie ciąży, porodu, w wyniku chorób wczesnodziecięcych bądź uwarunkowania genetyczne. Depresja częściej występuje u tych dzieci, których jedno z rodziców cierpi na tego typu zaburzenia (prawdopodobieństwo wystąpienia 15-45%)

- nieprawidłowości w funkcjonowaniu osi podwzgórza – przysadka – nadnercza, związane z czynnikami genetycznymi lub efekt stresu w trakcie krytycznego okresu rozwoju mózgu
- uszkodzenie lub dysfunkcje mózgu, niektóre choroby somatyczne

Do czynników psychospołecznych możemy zaliczyć:

- problemy w relacjach z rodzicami: odrzucające i zdystansowane postawy rodzicielskie, krytyczny, restrykcyjny i kontrolujący styl wychowawczy
- dezorganizacja życia rodzinnego: choroby rodziców, uzależnienia, przemoc, śmierć, separacja, rozwód rodziców
- ubóstwo, niewystarczające warunki socjalne, niski status społeczny
- niepowodzenia bądź inne traumatyczne wydarzenia

## Co powinno nas zaniepokoić?

Często u młodych dzieci zaburzenia depresyjne przejawiają się pod postacią somatogenną. Ponieważ nie rozpoznają one swoich emocji, skarżą się częściej na, np. chroniczne bóle głowy, bóle w klatce piersiowej niż na stale przeżywany smutek. U nastolatków z kolei, depresja objawia się często wzmożoną drażliwością, zwłaszcza wobec dorosłych, pogorszenie wyników w nauce, unikanie wszelkiej aktywności i wysiłku oraz utrata zainteresowań.

Objawy depresji u nastolatków i dzieci w większości przypadków zbliżone są do symptomów obserwowanych u dorosłych (różnica polega na tym, że u młodych ludzi dominuje drażliwość, rozdrażnienie i zachowania agresywne). Zatem jakie zmiany w zachowaniu dziecka powinny zwrócić szczególną uwagę jego rodziców?

- Trwale obniżony nastrój, smutek, przygnębienie, apatia,
- brak energii,
- nadmierna i uporczywa męczliwość,
- drażliwość, chwiejność nastroju, impulsywność,
- uczucie niepokoju i wewnętrznego napięcia,
- przekonanie o bezsensowności życia,
- pesymistyczne spojrzenie na przyszłość,
- zaniżona samoocena,
- nadmierne poczucie winy,
- krytycyzm wobec siebie lub nadmierny perfekcjonizm,
- niechęć do wykonywania codziennych obowiązków,
- rezygnacja z dotychczasowych zainteresowań i pasji,
- brak dbałości o wygląd,
- izolacja od otoczenia, wycofywanie się z kontaktów międzyludzkich,
- ucieczka w alternatywny świat gier lub internetu,
- dolegliwości somatyczne (np. bóle brzucha lub głowy),
- osłabienie koncentracji uwagi, pamięci i zdolności intelektualnych,
- częste nieobecności w szkole, gorsze wyniki w nauce,
- zaburzenia snu (problemy z zasypianiem lub nadmierna senność),



- zaburzenia łaknienia (nadmierne objadanie się lub brak apetytu),
- zachowania autodestrukcyjne (samookaleczanie, nadużywanie alkoholu lub substancji psychoaktywnych),
- zainteresowanie tematyką śmierci, myśli samobójcze.

## Czy moje dziecko zagrożone jest depresją?

Żeby odpowiedzieć na to pytanie, warto wypełnić poniższą ankietę:

CZYNNIKI ZAGROŻENIA	TAK	NIE
W rodzinie były przypadki depresji.		
Moje dziecko choruje na przewlekłą chorobę somatyczną np. cukrzyca, astma, atopowe zapalenie skóry.		
Moje dziecko ma zespół Aspergera lub rozwojowe zaburzenia całościowe (np. afazja itp.).		
Moje dziecko ma inne zaburzenia (np. zaburzenia zachowania, ADHD, dysleksja).		
Moje dziecko jest niepełnosprawne.		
Moje dziecko przeżyło ostatnio traumę (np. śmierć w bliskim otoczeniu, rozwód rodziców, wypadek itp.)		
W życiu mojego dziecka zaszła duża zmiana (np. przeprowadzka, zmiana szkoły, powtarzanie klasy).		
Sytuacja w mojej rodzinie pogorszyła się (np. problemy materialne, choroby, kłótnie, uzależnienia, przemoc).		
Moje dziecko ma problemy z nauką.		
Moje dziecko trudno nawiązuje kontakty z rówieśnikami.		
Moje dziecko doświadczyło agresji czynnej (przemoc fizyczna, wyśmiewanie) lub biernej (izolacja ze strony rówieśników lub dorosłych).		
Mam wrażenie, że ostatnio nie mam czasu dla swojego dziecka (z powodu nawału pracy, trudności w życiu osobistym).		
Moje dziecko jest przytłoczone obowiązkami w szkole i/lub w domu.		
Moje dziecko jest nadwrażliwe (silnie reaguje na niepowodzenia i trudności).		
Moje dziecko jest raczej zamknięte w sobie, introwertyczne.		
Moje dziecko jest „perfekcjonistą” (chce być najlepsze, źle znosi krytykę).		
Moje dziecko rozstało się ostatnio z bliską osobą (np. kłótnia/wyjazd przyjaciela, wyjazd jednego z rodziców na dłużej itp.)		
Inne trudne wydarzenia, problemy.		

---

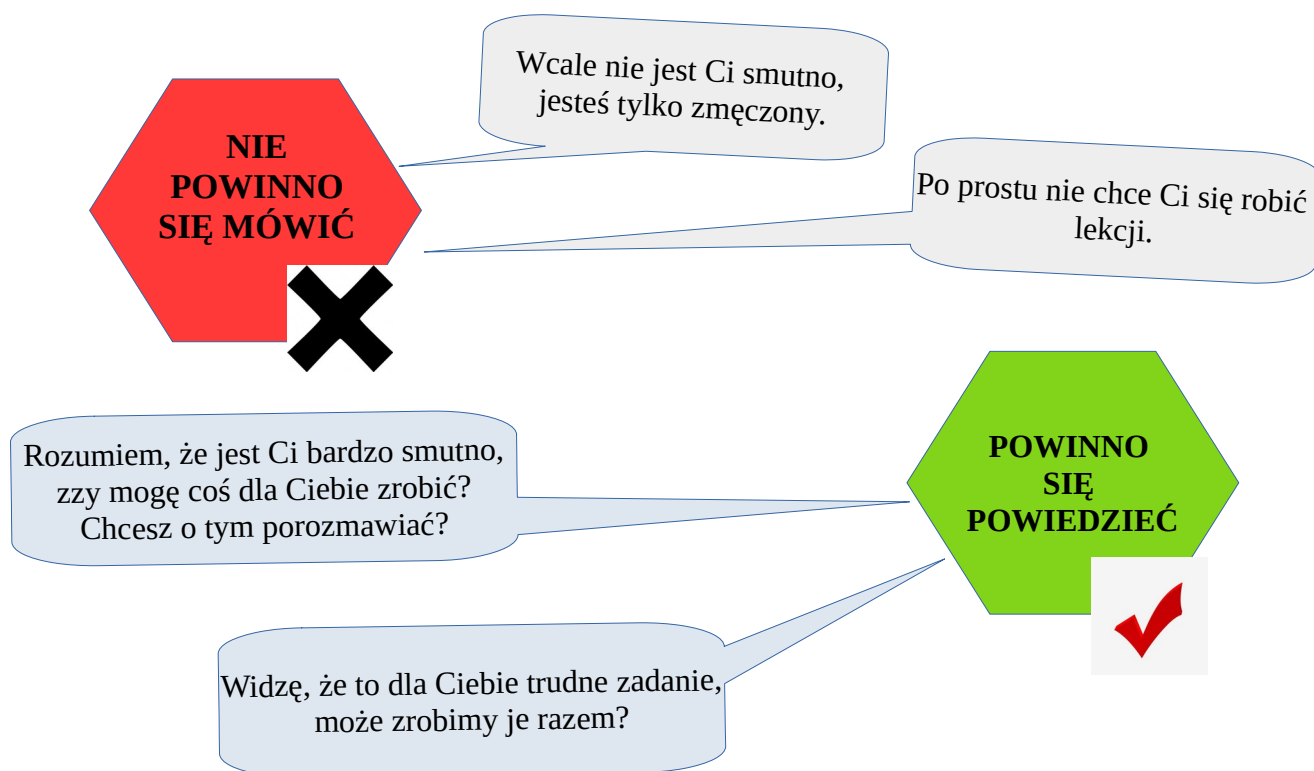
**Odpowiedź TAK zawsze może zwiększać ryzyko depresji.**

---

## Jak pomóc dziecku z depresją?

Obecność i zaangażowanie rodziców stanowi ważny czynnik terapeutyczny w procesie leczenia depresji młodzieńczej i przyspiesza powrót dziecka do zdrowia. Co możesz zrobić, aby pomóc swojemu dziecku, które choruje na depresję?

- Bądź obecny w życiu dziecka. Zadbaj o pozytywne relacje między wami. Okaż troskę i uwagę.
- Wspieraj dziecko w trudnych chwilach. Pokaż, że zawsze może na Ciebie liczyć.
- Doceniaj i chwal dziecko. Ciesz się z nim jego sukcesami.
- Nie lekceważ i nie umniejszaj problemów dziecka. Nie neguj jego uczuć. Słuchaj uważnie. Powstrzymaj się od oceniania, krytykowania, pouczania i dawania rad.
- Powiedz, że się martwisz. Zapytaj, jak możesz pomóc. Zaoferuj swoje wsparcie, ale nie naciskaj. Bądź wytrwały i empatyczny.
- Jeśli coś Cię niepokoi – działaj. Porozmawiaj z osobami, które dobrze znają twoje dziecko. Skonsultuj się ze specjalistą.
- Nie obrażaj się na dziecko, gdy pod wpływem emocji zrani Cię lub obrazi. Dowiedz się, co naprawdę kryje się za jego słowami.
- Okaż dziecku bezwarunkową akceptację. Powiedz, że jest dla Ciebie ważne i kochasz je takie, jakie jest.
- Zadbaj o jego dietę i wzbogać ją o produkty, które pozytywnie wpływają na nastrój (gorzka czekolada, migdały, banany, awokado, jagody, jeżyny, wiśnie).



## Jak leczyć depresję?

Rokowania w przypadku depresji zależą od wielu czynników. Zdarza się, że choroba mająca początek w dzieciństwie nawraca w okresie dorosłości. Terapia zaburzeń depresyjnych u dzieci

i młodzieży wymaga przede wszystkim zaangażowania ze strony rodziców. Podstawową metodą leczenia jest **połączenie psychoterapii** (indywidualnej, grupowej lub rodzinnej), **farmakologii** (najczęściej stosuje się leki z grupy inhibitorów zwrotnego wychwytu serotoniny) i **psychoedukacji**.

## Gdzie szukać pomocy?

Całodobowa bezpłatna infolinia dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli  
tel. 800 080 222

e-mail: [psycholog@liniadzieciom.pl](mailto:psycholog@liniadzieciom.pl)

wykaz dyżurów specjalistów dostępny na stronie: [www.liniadzieciom.pl](http://www.liniadzieciom.pl)

---

Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieciństwa  
tel. 800 100 100 (pon. - pt. 12:00 – 15:00)

---

## Ośrodek Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej Dla Dzieci i Młodzieży

Kontrakt obejmuje bezpłatne wizyty w ramach NFZ dla dzieci, młodzieży oraz całych rodzin.

Nr do kontaktu to:

62 730 38 75;  
62 721 04 00;  
887 160 150;  
603 454 464;  
694 379 674.

Oferta realizowana jest w podmiocie POMOC Ostrzeszów.

Fundacja  
**ITAKA**  
Centrum Pomocy  
Ludzi Zaginionych

**CAŁODOBOWA  
BEZPŁATNA  
INFOLINIA  
DLA DZIECI  
I MŁODZIEŻY,  
RODZICÓW  
ORAZ NAUCZYCIELI**

**800 080 222**

Opracowano na podstawie:

<https://www.aptekagemini.pl/poradnik/dziecko/depresja-u-dzieci-i-mlodziezy-jak-ja-rozpoznać/>

<https://www.hellozdrowie.pl/depresja-u-dzieci-i-nastolatkow-nasilila-sie-w-czasie-pandemii-covid-19/>

<https://sp10.rumia.edu.pl/wp-content/uploads/2020/04/Zaburzenia-depresyjne.pdf>

*Depresja dziecięca – Jak pomóc?*, Materiał edukacyjny dla rodziców i opiekunów, wyd. SPiDOR.