

PROBLEMY DEPRESYJNE WŚRÓD DZIECI I MŁODZIEŻY

Co to jest depresja?

Depresję zaliczamy do zaburzeń nastroju (afektywnych). Jest to grupa zaburzeń psychicznych, charakteryzująca się występowaniem w ciągu życia ekstremalnych wahań nastroju pod postacią epizodów depresji, manii lub hipomanii.

W tym momencie depresja zajmuje wysokie miejsce na liście najpoważniejszych problemów zdrowotnych świata. Szacuje się, że liczba osób dotkniętych depresją będzie stale wzrastać.

W aktualnie obowiązującej klasyfikacji ICD-10 istnieje podział na zaburzenia nastroju jednobiegunowe oraz dwubiegunowe. W każdym z nich, jednym z elementów jest depresja. Zaburzenia jednobiegunowe mają swoje podłoże w czynnikach otaczającego nas świata, przeżyć, wydarzeń etc., natomiast zaburzenia dwubiegunowe są silnie związane z uwarunkowaniami genetycznymi, przez co zdecydowanie rzadziej mają one miejsce wśród populacji.

Gdy mówimy „mam depresję”, zwykle chodzi nam o to, że jesteśmy po prostu smutni, przygnębieni. Natomiast z medycznego punktu widzenia jest to zespół objawów obejmujących sferę emocjonalną, zachowanie i funkcjonowanie poznawcze. Mogą jej również towarzyszyć objawy somatyczne.

Przyczyny depresji

1. Biologiczne - uwarunkowania genetyczne, nieprawidłowe działanie neuroprzekazników w mózgu, zaburzenia regulacji hormonalnej w organizmie.
2. Psychogenne - indywidualna konstrukcja psychiczna, np. niska samoocena, skłonność do samokrytyki, depresyjne schematy myślenia, nieumiejętność radzenia sobie ze stresującymi sytuacjami, słabe umiejętności społeczne.
3. Środowiskowe - np.: trudna sytuacja rodzinna, przemoc w rodzinie, problemy w szkole, odrzucenie przez grupę rówieśniczą.

Objawy depresji

- zubożenie, apatia, zmniejszenie, a nawet utrata zdolności do przeżywania radości, poczucie znudzenia, zniechęcenia,
- ograniczenie lub zaprzestanie aktywności, a także niechęć do podejmowania codziennych obowiązków lub zupełne ich zaniechanie,
- wycofanie się ze związków rówieśniczych,
- nadmierna reakcja na uwagi, krytykę,
- depresyjne myślenie - pesymistyczna ocena rzeczywistości, własnych możliwości,
- poczucie bycia bezużytecznym, niepotrzebnym,
- nadmierne obwinianie się,
- uczucie niepokoju, napięcia wewnętrznego, lęku,
- podejmowanie impulsywnych, nieprzemyślanych działań,
- zaburzenia koncentracji i trudności z zapamiętywaniem,

- pobudzenie psychoruchowe,
- zwiększenie lub zmniejszenie apetytu, a w efekcie - zmiany masy ciała,
- zaburzenia snu,
- dolegliwości somatyczne: bóle brzucha, nudności, wymioty, biegunki, bóle głowy, kołatania serca, duszność, częste zasłabnięcia lub omdlenia,
- odmowa chodzenia do szkoły, konflikty z rodzicami,
- działania autoagresywne, np.: samookaleczenia,
- w skrajnych przypadkach objawy psychotyczne: omamy i urojenia,
- myśli samobójcze oraz próby samobójcze.

Obecna rzeczywistość może sprzyjać zaostrzeniu się niektórych objawów depresji. Aktualnie obowiązujące zasady związane z dystansem fizycznym utrudniają kontakt z innymi, ponadto wprowadzenie nauki zdalnej przyczynia się do zmniejszenia interakcji społecznych. Dodatkowo panująca niepewność może aktywować wiele negatywnych przewidywań i przekonań. Kluczowym w zakresie identyfikacji depresji jest monitorowanie: obniżonego nastroju, zwiększonego napięcia, co przekłada się na błędne koło w trudnościach ze snem, apetytem, utratą motywacji. Jeśli objawy depresyjne uniemożliwiają dziecku funkcjonowanie i utrzymują się powyżej dwóch tygodni należy zwrócić się wówczas do lekarza specjalisty, psychiatry, który po zdiagnozowaniu zaleci dalsze postępowanie psychoterapeutyczne, czy farmakologiczne.

Zapobieganie depresji

Skuteczna profilaktyka depresji dotyczy kształtowania świadomości na temat specyfiki tej choroby oraz promocji zdrowia psychicznego – prowadzenie zdrowego trybu życia- odpowiednia ilość snu, odpoczynek, aktywny tryb życia, zdystansowanie wobec stresów i właściwa ich interpretacja.

Istnieją czynniki, które potrafią efektywnie chronić przed depresją, a są to m.in.:

- czynniki biologiczne, takie jak: dobry stan zdrowia, regularne ćwiczenia fizyczne,
- czynniki psychologiczne – wysoki poziom inteligencji, temperament, wysokie poczucie własnej wartości, wysoka ocena własnej skuteczności, optymistyczny styl postrzegania rzeczywistości,
- rodzina i najbliżsi, poczucie bezpieczeństwa, pozytywne relacje w rodzinie, dobre warunki społeczno-ekonomiczne.