

# DZIECKO Z DEPRESJĄ W SZKOLE I PRZEDSZKOLU

INFORMACJE DLA RODZICÓW I OPIEKUNÓW

## CO TO JEST DEPRESJA?



- Depresja jako choroba czyli klinicznie rozpoznany zespół depresyjny to długotrwały, szkodliwy i poważny stan charakteryzujący się nadmiernym obniżeniem nastroju oraz innymi objawami psychicznymi, behawioralnymi i fizycznymi.
- W zależności od nasilenia objawów lekarze rozpoznają epizod depresyjny łagodny, umiarkowany lub ciężki.

## OBJAWY DEPRESJI U DZIECI:



- Smutek,
- ograniczenie lub rezygnacja z zainteresowań i aktywności, które dotychczas sprawiały przyjemność,
- zmiany w zakresie aktywności psychoruchowej- spowolnienie lub pobudzenie,
- poczucie braku nadziei,
- poczucie braku sensu życia,
- niskie poczucie własnej wartości,
- nadmierne poczucie winy.

## OBJAWY DEPRESJI U DZIECI:



- poczucie bezradności,
- nawracające myśli o śmierci lub samobójstwie,
- spadek energii,
- nadmierna męczliwość,
- zaburzenia koncentracji uwagi,
- wzrost lub spadek apetytu,
- zmiana wzorca snu (utrzymujące się przez pewien czas wyraźne trudności z zasypianiem lub wczesne wybudzanie np. ok. czwartej, piątej rano).

## OBJAWY DEPRESJI U DZIECI



Ponieważ dzieciom jest trudniej niż dorosłym nazywać swoje uczucia, częściej wyrażają je w zachowaniach, które bardziej przyciągają uwagę otoczenia niż ciche, wewnętrzne cierpienie.

Zarówno dzieci spokojne, wycofane jak i drażliwe, kierowane do specjalistów w związku ze „złym zachowaniem” mogą cierpieć z powodu depresji. Następstwem zaburzeń są liczne negatywne skutki:

- pogorszenie przystosowania społecznego,
- trudności w nauce szkolnej,
- zwiększone ryzyko samobójstwa,
- zwiększone ryzyko depresji w przyszłości.

## WYSTĘPOWANIE DEPRESJI

Na kliniczną depresję cierpi:

- 1% dzieci przedszkolnych, powyżej 2-3-go roku życia,
- 2% w grupie dzieci 6-12 lat,
- w zależności od badań, od 4 do nawet 20% osób w grupie młodzieńczej.

## WSPÓŁWYSTĘPOWANIE DEPRESJI



Najczęściej z depresją współwystępują u dzieci

- zaburzenia lękowe 30 – 75%.

Inne zaburzenia współwystępujące z depresją to:

- zaburzenia zachowania (CCD),
- zaburzenia opozycyjno-buntownicze (ODD),
- zespół nadpobudliwości ruchowej z deficytem uwagi (ADHD),
- zaburzenia związane z używaniem substancji psychoaktywnych.



## TYPOWE ZACHOWANIA

Mogące świadczyć  
o wystąpieniu depresji

- Zmiana wzorca odżywiania lub snu.
- Trudności w funkcjonowaniu szkolnym, np. częste spóźnienia, zwiększona absencja, opuszczanie zwłaszcza pierwszej lekcji, unikanie lekcji, na których przewidziane są sprawdziany, wycofanie z aktywnego udziału w lekcjach, częsty brak przygotowania do lekcji.
- Trudności w usiedzeniu bez ruchu, niespokojne kręcenie się, niepokój manipulacyjny, np. pociąganie lub skręcanie włosów, skubanie skóry, fragmentów garderoby, czy innych przedmiotów, w kontraście do ogólnego spowolnienia psychoruchowego oraz monotonnym, często bardzo cichym i skąpym wypowiedaniem się.



## TYPOWE ZACHOWANIA

Mogące świadczyć  
o wystąpieniu depresji

- nagłe wybuchy złości, częste uskarżanie się i pretensje lub trudna do wyjaśnienia drażliwość,
- wzmożona płaczliwość,
- widoczne przejawy napięcia, niepokoju, lęku,
- odmowa współpracy zachowania aspołeczne,
- sięganie po alkohol i narkotyki,
- skargi na bóle różnych części ciała, np. głowy, ramion, brzucha, pomimo braku przyczyny somatycznej,
- mimowolne moczenie, lęk separacyjny (u małych dzieci)

## PRZYCZYNY DEPRESJI

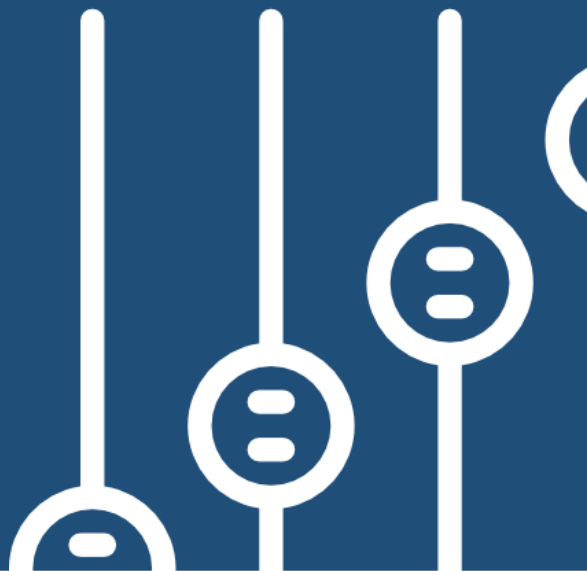


- Zaburzenia równowagi w procesach biochemicznych zachodzących w mózgu.
- Czynniki genetyczne (ryzyko wystąpienia depresji u dzieci, których rodzice biologiczni również cierpieli z powodu tego zaburzenia waha się w granicach 15-45%).
- Wpływ środowiska zewnętrznego.

# ROZWÓJ DEPRESJI U DZIECKA

Wpływ mogą mieć  
czynniki takie jak:

- nadużywanie alkoholu lub innych substancji psychoaktywnych przez członków rodziny,
- przemoc w rodzinie,
- przewlekła choroba któregoś z rodziców, innego członka rodziny lub samego dziecka,
- utrata ukochanej bliskiej osoby spowodowana śmiercią lub np. rozwodem rodziców,
- sytuacje psychicznego, fizycznego lub seksualnego wykorzystania przez opiekunów,
- przewlekły konflikt małżeński rodziców.



# ROZWÓJ DEPRESJI U DZIECKA

Wpływ mogą mieć  
czynniki takie jak:

- zaniedbanie,
- brak zainteresowania,
- wrogość i emocjonalne odrzucenie,
- nadmierne kontrolowanie przez rodziców
- obarczanie dziecka zbyt dużą, przerastającą jego możliwości odpowiedzialnością (zamiana ról dziecko-rodzic),
- trudna sytuacja materialna oraz społeczna izolacja rodziny.



## CZYNNIKI OCHRONNE I ZAPOBIEGANIE



- Dla prawidłowego rozwoju dziecka oraz jego poczucia bezpieczeństwa i pewności siebie konieczna jest spokojna atmosfera w domu.
- Ważnym czynnikiem zapobiegającym późniejszym zaburzeniom emocjonalnym i stanom depresyjnym jest bezpieczne, stabilne otoczenie, w którym dziecko spędza pierwsze lata życia.
- Kluczową rolę w profilaktyce depresji odgrywa jakość czasu spędzanego przez rodziców z dziećmi. Ważne jest by dzieci mogły swobodnie wyrażać swoje uczucia i myśli, czuć się akceptowane i doceniane.
- Bardzo istotną kwestią jest organizacja czasu wolnego, tak by dzieci mogły być aktywne i rozwijać swoje zainteresowania w bezpiecznych, kontrolowanych przez dorosłych warunkach.

## TERAPIA DEPRESJI

- Leczenie dzieci i młodzieży z rozpoznaniem zaburzeń depresyjnych powinno być kompleksowe, nakierowane zarówno na objawy choroby jak i na związane z wiekiem potrzeby rozwojowe.
- W przypadkach mniej nasilonej depresji stosuje się psychoterapię, w zależności od potrzeb – indywidualną, grupową lub rodzinną.
- W pewnych sytuacjach konieczne jest włączenie leczenia farmakologicznego ich działanie ujawnia się dopiero po ok. 2, 3 lub nawet 4 tygodniach.
- Podczas terapii depresji może być konieczne leczenie współistniejących zaburzeń somatycznych i psychicznych poprzez psychoedukacje lub warsztaty umiejętności rodzicielskich oraz trening umiejętności społecznych dla dzieci.

## PODSUMOWANIE



- Depresja jest chorobą, która występuje również u dzieci.
- Drażliwość i trudne zachowania mogą świadczyć o depresji dziecięcej.
- Najczęściej chorują nastolatki, rzadziej dzieci młodsze.
- Z depresją związane jest poważne ryzyko popełnienia przez dziecko samobójstwa.
- Główną metodą leczenia depresji u dzieci jest psychoterapia, dodatkową- leki.
- Depresja u dzieci jest chorobą uleczalną.
- Leczeniem depresji dziecięcej zajmują się psychiatrzy dziecięcy, psychoterapeuci, psychologowie.
- Pomoc dziecku z depresją zaczyna się od zrozumienia jego choroby.

---

Opracowanie:

psycholog Dorota Świątkowska-Brejwo

Szkoła Podstawowa im. Bohaterów Ziemi Gdańskiej w Pszczółkach