

→ ADOLESCENCA

Depresivnemu mladostniku primanjkuje energije in volje. Deluje in počuti se z dolgočasno. Stvari ga ne zanimajo in ne veselijo kot prej, zato opušča prej zanj privlačne dejavnosti. Možne so težave s spanjem (preveč ali premalo), težave s prehranjevanjem (pretirana ješčnost s porastom telesne teže ali pa pomanjkanje apetita in izguba teže). Pretirano se ukvarja z negativnim razmišljanjem o lastni neuspešnosti, nepriljubljenosti zunanjem videzu, nesprejetosti in nevrednosti in nepriljubljenosti med vrstniki. Potem so tu še učna neuspešnost in somatske težave, ki jim ne najdemo organskega ozadja. Pogosto v adolescenci prihaja do zlorabe PAS in tveganih oblik vedenja. Dekleta pa pogosto segajo po analgetikih in anksiolitikih.

Kdaj po pomoč?

Pomoč je nujno poiskati, kadar znaki depresije pomembno poslabšajo kakovost življenja oziroma vedno kadar nastopijo samomorilne misli.



Zdravljenje

Nezdravljena depresija neredko postane kronična. V tem primeru lahko mine precej časa, preden zdravljenje prinese učinke. Zato je nadvse pomembno, da je depresija deležna ustreznega zdravljenja.

Terapevtske pristope delimo v dve skupini: medikamentozne (zdravila) in psihoterapevtske. Velja opozoriti, da smo najuspešnejši ob kombinaciji obeh načinov zdravljenja.

- Psihoterapija (usmerjena na prepoznavanje in odpravljanje vzrokov depresije).
- Vedenjsko kognitivna terapija (psihoedukacija, poučevanje o čustvih, aktivacija, trening samokontrole, samopodkrepljevanje, trening socialnih veščin, trening asertivnosti, sproščanje, razvijanje ustreznih strategij reševanja problemov, odpravljanje suicidalnih misli in drugih negativnih misli).
- Medikamentozna terapija (antidepresivi).

Zdravila so potrebna, kadar simptomi zelo ovirajo delovanje na enem ali več pomembnih življenjskih področjih oziroma takrat, ko je akutno stanje zelo intenzivno in je potrebna tudi zaščita otroka ali mladostnika.

Viri slik:

<https://www.24ur.com/novice/slovenija/veste-kako-pri-otroku-prepoznati-depresijo-in-anksiozne-motnje.html>
https://www.pikpng.com/pngvi/bohmhm_wallpaper-drawing-depression-depression-and-anxiety-png-transparent/
https://www.pngitem.com/middle/hThhJoo_depression-png-hd-depression-png-transparent-png/



Zdravstveni dom Celje

Center za duševno zdravje otrok in mladostnikov
Kersnikova 1/a, 3000 Celje
Tel.: 03 / 543 43 23
e-pošta: cdzom@zd-celje.si

DEPRESIJA pri otrocih in mladostnikih



Pripravili:

Tina Uršič, mag. psih.

Simona Sanda, univ. dipl. psih.

specialistka klinične psihologije

Depresija je duševna motnja, za katero je značilnih več različnih znakov. Spremljajo jo poleg depresivnega razpoloženja tudi določeni emocionalni, kognitivni, vedenjski in fiziološki simptomi. Ti posameznika ovirajo pri vsakodnevnem funkcioniranju in pomembno vplivajo na njegovo socialno vključenost. Vsakečasne težave kot so potrlost, žalost, tesnoba in občutki nemoči še ne pomenijo depresije.

Vzroki depresije

Depresijo povzroči preplet različnih dejavnikov, ki se razlikujejo od posameznika do posameznika. Nekaj najpomembnejših vzrokov:

- dednost (depresivna pri starših, samomori v sorodstvu, alkoholizem...),
- neugodne življenjske okoliščine ali travmatični dogodki,
- čustveno neustrezni odnosi in pomanjkanje ustreznih spodbud v otroštvu,
- močni stresni dogodki (smrti, izgube, bolezni ...),
- zloraba psihoaktivnih substanc in zdravil,
- težave v družinskem ali šolskem okolju,
- hude in kronične bolezni,
- slaba samopodoba, nizko samospoštovanje,
- pretirana samokritičnost in pesimizem,
- neizražena oziroma potlačena jeza.



Splošni znaki depresije

Depresivno motnjo označuje najmanj pet ali več naslednjih znakov, ki morajo trajati vsaj dva tedna:

- depresivno razpoloženje (razdražljivost, potrlost, pesimizem, pasivnost)
- zmanjšani interesi ter pomanjkanje volje in zadovoljstva v vsakodnevni dejavnosti
- zaskrbljenost, anksioznost
- psihomotorična zavrtost ali nemir
- težave s spanjem (nespečnost ali pa pretirana želja po spanju)
- utrujenost oziroma izguba energije
- oteženo osredotočanje misli in neodločenost
- težave s koncentracijo ali razmišljanjem
- sprememba telesne teže, sprememba apetita
- izražene razne bolečine, motnje kardiovaskularnega sistema, respiratorne motnje, znižana spolna sla
- občutki brezvrednosti, nemoči, brezupa ali hude krivde, lahko vse do blodnjavosti
- pretirana samokritičnost, samoobtoževanje
- umik iz socialnih interakcij
- ponavljajoče se razmišljanje o smrti, ponavljajoče se samomorilne ideje brez načrta ali z načrtom za izvršitev samomora, samomorilni poskus
- negativna prepričanja o sebi, negativna prepričanja o drugih in negativno videnje prihodnosti.

Depresija pri otrocih in mladostnikih

Dolgo časa je veljalo prepričanje, da depresivne slike, kot jih vidimo pri odraslih, pri otrocih ne obstajajo. Klinične izkušnje pa kažejo, da so lahko resno depresivni že prav majhni otroci in to precej dolgo obdobje. Pogostost depresivnosti pri otrocih je okrog 4%, zelo redka je pri otrocih starih pod 8 let. Pri mladostnikih naraste med 4 do 8%. V adolescenci je pogostejša pri deklicah.

Depresija se pri otrocih kaže drugače kot pri odraslih, izraženost pa je odvisna od razvojnega obdobja, v katerem je otrok.

→ PREDŠOLSKO OBDOBJE

Otrok je apatičen, zavrača hrano, je razdražljiv, na videz nesrečen, pretirano jokav in se prepogosto zateka k samotlačilnim navadam. Tak otrok ne kaže zanimanja za igro, izgubi svojo značilno otroško radovednost, se umika pred vrstniki in dejavnostmi, ki se jih je prej veselil. Na spremembe se odziva s pretirano vznemirjenostjo ali brezbriznostjo. Telesno slabo uspeva, možen je zastoj v rasti.

→ ŠOLSKO OBDOBJE

Značilne so nedoločljive psihosomatske težave (glavobol, bolečine v trebuhu...), upad učnega uspeha, učne težave, motena zbranost, izguba zanimanja, motivov in energije, razdražljivost, jezavost, preobčutljivost, izogibanje socialnim kontaktom in umik vase. V glavnem imajo težave pri prepoznavanju in izražanju čustev. Posledica je nizka samopodoba (misli, da je slab in neljubljen).