

DEPRESJA U DZIECI

Depresja w potocznym rozumieniu to złe samopoczucie, stan przygnębienia, pesymistyczna wizja rzeczywistości. Jej diagnoza oparta jest na ocenie zaburzenia zachowań nastroju, motoryki i rytmów biologicznych, a podstawą do jej postawienia jest głębokość zaburzeń i czas ich trwania.

Depresja u dzieci może być związana z podjęciem nauki szkolnej, które jest najważniejszym wydarzeniem dzieciństwa, ale i nowym wyzwaniem, któremu trzeba sprostać. Jednak nie wszystkie dzieci wykazują się dostateczną dojrzałością społeczną i emocjonalną do podjęcia tych nowych zadań. Z tego względu, gdy pojawią się problemy, mogą wystąpić objawy nerwicowe, zaburzenia zachowania lub właśnie depresja.

Rozwój depresji może zależeć od niepowodzeń szkolnych, na które mogą wpływać:

- Dysleksja
- Wady rozwojowe, które mogą być przyczyną przezwisk lub żartów ze strony rówieśników
- Mała sprawność fizyczna dziecka, która bywa pretekstem do agresywnych wobec niego zachowań
- Ubiór, świadczący o gorszej lub lepszej pozycji w grupie,

złych relacji z rówieśnikami czy problemów rodzinnych, jak:

- Zapracowani rodzice, którzy nie mają czasu na rozmowy z dzieckiem czy wspólne spędzanie czasu
- Nadmierne wymagania wobec dziecka
- Napięcia między rodzicami, niezrozumiałe dla dziecka, które przeżywa je jako zagrożenie dla siebie i rodziny
- Alkoholizm w domu.

Przedstawię poniżej charakterystykę depresji u dzieci w wieku szkolnym. Obejmuje ona:

1. Zaburzenia aktywności

- Dziecko unika wspólnych zabaw z rówieśnikami
- Nie podejmuje zabaw, które wcześniej sprawiały mu przyjemność

- Odmawia pójścia do szkoły
- Wagaruje (najczęściej samotnie)

2. Zaburzenia nastroju

- Dziecko nie reaguje radością na sytuacje, które wcześniej sprawiały mu radość
- Jest smutne, często popłakuje z błahego powodu
- Ma stany lękowe (lęk najczęściej związany jest z obawą o utratę osób bliskich)
- Wyraża nadmierną troskę o zdrowie bliskich
- Boi się chodzić do szkoły (lęk często jest tak nasilony, że dominuje w zachowaniu dziecka)

3. Objawy somatyczne

- Bóle głowy, brzucha, biegunka, moczenie nocne

U dzieci w starszym wieku szkolnym mogą towarzyszyć także zaburzenia zachowania pod postacią agresji skierowanej ku sobie lub otoczeniu.

W jaki sposób można pomóc dziecku?

Wskazówki dla rodziców:

- Zgłaszane przez dziecko objawy somatyczne wymagają konsultacji lekarza pediatry, ponieważ także chorobom fizycznym towarzyszy uczucie zmęczenia, mniejsza aktywność, drażliwość i złe samopoczucie. Gdy dziecko jest zdrowe, to szukamy źródeł w szkole, rodzinie lub grupie rówieśniczej
- W przypadku niepokojących zachowań dziecka należy nawiązać kontakt z wychowawcą, pedagogiem szkolnym lub psychologiem
- Jeżeli dziecko ma problemy z realizowaniem programu szkolnego, należy wspólnie opracować program pomocy, uwzględniający możliwości dziecka
- Trzeba rozmawiać z dzieckiem o tym, co się dzieje w szkole, o jego kolegach oraz dawać przykład rozwiązywania problemów
- Trzeba rozmawiać z dzieckiem o tym, co dzieje się w rodzinie i dać szansę na wyrażenie opinii o tym, co je niepokoi w zachowaniu rodziców

- W rozmowie z dzieckiem należy wykorzystać łatwe i dostępne formy komunikacji, np. poprzez zabawę w dom, w rodzinę, a także dobrym źródłem informacji są rysunki dziecka
- Nie można stwarzać sytuacji, które uruchamiają obawy dziecka o utratę matki lub innej ważnej dla niego osoby
- Trzeba pamiętać o tym, że rodzina ma stanowić dla dziecka teren bezpieczny, a kłótnie uruchamiają jego lęk o trwałość rodziny
- Alkoholizm w rodzinie wymaga bezwzględnie podjęcia terapii przez pijącego członka rodziny
- Porada lekarza psychiatry jest wskazana wówczas, gdy objawy depresji dziecięcej utrzymują się i mają tendencje do nasilania.

Wskazówki dla nauczycieli:

- Należy objąć szczególną opieką te dzieci, które odbiegają swoim zachowaniem od rówieśników
- Konieczne jest nawiązanie kontaktu z rodziną „trudnego” dziecka i podjęcie wspólnej decyzji co do charakteru pomocy
- Trzeba rozpoznać sytuację rodzinną dziecka
- Pożądane jest włączenie ucznia do aktywnych działań na terenie klasy i szkoły
- Należy chronić dziecko przed agresywnymi zachowaniami rówieśników w czasie przerw
- Ważne jest budowanie zaufania i poczucia bezpieczeństwa poprzez stały, serdeczny kontakt z dzieckiem.

Psycholog

Anna Maria Bindek

Bibliografia:

Seligmann M., Walker E., Rosenhan D. (2003). *Psychopatologia*. Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań.

Między lekcjami. Jak rozmawiać z dzieckiem o przemocy w szkole (i nie tylko). Poradnik dla rodziców. Program „Szkoła bez przemocy”.