

Depresja u dzieci i młodzieży

Coraz więcej dzieci i młodzieży zmagają się z depresją. Narodowy Fundusz Zdrowia podaje, że liczba niepełnoletnich pacjentów leczących się na zaburzenia lękowe oraz depresyjne wzrosła o 120% w ciągu ostatnich lat. Objawy tych zaburzeń są inne u dzieci niż u dorosłych – jak zatem rozpoznać depresję u młodzieży i jak wspierać nastolatków?

Jak podaje najnowszy raport UNICEF (Keeley i in. 2021) na temat dobrostanu dzieci i młodzieży (stworzony na podstawie badań w 21 krajach na świecie), ponad 13% nastolatków w wieku 10–19 lat mierzy się ze zdiagnozowanymi zaburzeniami psychicznymi. To blisko 86 milionów młodych ludzi w wieku 15–19 lat i 80 milionów w wieku 10–14 lat na świecie!

Spośród zgłaszanych dolegliwości lęk i depresja stanowią największy odsetek (blisko 40%) wszystkich diagnozowanych zaburzeń. Niezdiagnozowana na czas i nieleczona depresja u młodzieży ma szereg negatywnych skutków. W skrajnych przypadkach może skończyć się nawet śmiercią.

Jak się objawia depresja

Depresja nie jest łatwa do rozpoznania, zwłaszcza u dzieci i młodzieży. Objawy mogą być często traktowane jako normalne zmiany emocjonalne i psychologiczne zachodzące wraz z rozwojem dziecka i wkraczaniem w kolejne fazy dorastania. Dlatego rodzice, opiekunowie i nauczyciele powinni jeszcze uważniej niż zazwyczaj obserwować dzieci.

O depresji mogą świadczyć takie objawy, jak:

- obniżenie nastroju, utrata chęci do życia, smutek na twarzy, ataki płaczu,
- obniżenie poczucia własnej wartości, zwiększenie poczucia winy,
- krzyk, trzaskanie drzwiami, kłótnie z domownikami,
- wycofanie społeczne, rozdrażnienie lub złość, napady agresji,
- objawy towarzyszące: apetycie – zwiększony lub zmniejszony apetyt, trudności z koncentracją na codziennych czynnościach w szkole czy w domu oraz zaburzenia snu – bezsenność lub zwiększona potrzeba snu, zmęczenie i niska energia,

Nie u wszystkich dzieci i nastolatków zaobserwujemy powyższe objawy. Wiele z nich wykazuje różne objawy w zależności od czasu i okoliczności. Depresję u młodzieży i nastolatków może zdiagnozować tylko lekarz-psychiatra. Wczesne skierowanie do specjalisty i zapewnienie wsparcia psychologa ma olbrzymi wpływ na skuteczność leczenia.

Nauczyciele, tak jak rodzice, mogą na bieżąco obserwować zmiany, jakie zachodzą u uczniów i uczennic – również te negatywne. Na co więc powinni zwracać uwagę? Młodzież cierpiąca na depresję skarża się głównie na uczucie przewlekłego zmęczenia, czego objawem może być „pokładanie się” na ławce szkolnej, z kolei rodzice często mówią też, że ich dzieci się „snują” i dużo śpią. Częstym objawem jest anhedonia – ucznia nic nie cieszy, wszystko przyjmuje negatywnie. W rozpoznaniu depresji u nastolatków ważna jest jednak świadomość, że to zaburzenie może przejawiać się również zupełnie inaczej, poprzez pobudzenie psychoruchowe, nerwowość, nadmiar energii czy poirytowanie połączone z brakiem umiejętności skupienia się.

Jak zapobiegać depresji

Działania profilaktyczne w zakresie zdrowia psychicznego są równie ważne, jak dbanie o zdrowie fizyczne. Opierają się na podobnych zasadach, jak na przykład:

- właściwa ilość snu
- prowadzenie aktywnego trybu życia
- zdrowe odżywianie
- ograniczenie stresu.

Ważnym krokiem w profilaktyce zdrowia psychicznego jest świadomość, że depresja jest chorobą. Nie powinna być tematem tabu ani powodem do stygmatyzacji. Rozpoczęcie leczenia na wczesnym etapie wpłynie na sprawniejsze wyjście z choroby.