

## Wołanie o pomoc - depresja dziecięca

Szacuje się, że 60-70-proc. osób dorosłych doświadcza objawów depresji. Nikt jednak nie mówi o depresji wśród najmłodszych. Jest to choroba, która dotyka wszystkich bez względu na wiek, lecz u dzieci przejawia się w nieco inny sposób.

---

Rodzice nie mogą liczyć na to, że dziecko samo powie, że jemu smutno, że cierpi i prosi o pomoc. **Dzieci kilkuletnie nie wiedzą dokładnie, czym jest smutek** i dlatego jego objawy odzwierciedlają się fizycznie: w nudnościach, bólach brzucha, biegunkach, kołataniach serca, zaburzeniach apetytu, w spadku dotychczasowych zainteresowań, obniżeniu samooceny, braku energii, koncentracji, apatii. Takie dzieci często się moczą, mają zmiany nastroju, problemy ze snem, uderzają głową w różne przedmioty, biją rodziców. Dziecko, które się izoluje, zamyka w sobie, zaczyna mieć problemy w nauce nie zawsze jest tylko zbuntowanym młodym człowiekiem. **Może mieć poważne problemy i dlatego trzeba być czujnym i trzymać rękę na pulsie.**

### Skąd się bierze dziecięca depresja

Niestety **dzieci nie potrafią radzić sobie z emocjami** i dlatego **lęki zostają przekształcone w różnego rodzaju fizyczne dolegliwości**. W dzisiejszych czasach tempo życia rośnie i trwa niekończąca się pogoń za pieniądzem. Rodzice siedzą całymi dniami, a czasem nawet i nocami w pracy, wynajmują opiekunki, albo i nie, przez co ograniczają swój kontakt z dzieckiem. W ramach rekompensaty kupują wymyślne prezenty i zabawki. Uwaga, te zmiany odczuwają również dzieci i to coraz bardziej boleśnie. **Dziecko potrzebuje kontaktu fizycznego z rodzicem, jego miłości, bliskości, opieki, po prostu bycia obok.**

Bardzo popularne są ostatnio zajęcia dodatkowe takie, jak nauka języka obcego, plastyka, balet, muzyka, zajęcia sportowe i wiele innych. Jest to bardzo dobre rozwiązanie, aby rozwinąć w dziecku różnego rodzaju zdolności, ale niestety większość rodziców przesadza z ich nadmiarem. **Natłok zajęć dodatkowych przytłacza dziecko**, które nie ma czasu na zabawę z rówieśnikami na podwórku, na własną spontaniczną aktywność, na spędzanie miłych chwil z rodzicami, po prostu nie ma czasu na swoje dzieciństwo.

Te wszystkie czynniki oraz sucha, szybka rozmowa przez telefon, sporadyczny kontakt z dzieckiem sprzyjają rozwijaniu się **depresji dziecięcej**.

### Czas dorastania

Jest to okres, kiedy **dziecko zaczyna powoli podejmować samodzielne decyzje**, budować pierwsze relacje damsko-męskie, co wiąże się z wątpliwościami odnośnie własnej atrakcyjności, zaczyna skupiać się na swoim wyglądzie zewnętrznym, zwraca większą uwagę na to, co inni o nim mówią, zaczyna poszukiwać odpowiedzi na pytania o swoją tożsamość. W grupie rówieśników musi walczyć o pozycję i o akceptację. W okresie dojrzewania nastolatki zaczynają dostrzegać ten prawdziwy świat. Właśnie w tym momencie **młodzi ludzie wkraczają w dotąd im nieznaną dorosłość**.

Nastanie nowej sytuacji życiowej u nastoletnich osób powoduje **wiele przeżyć i zachwian emocjonalnych**. W tym czasie wiele z nich zaczyna słuchać ciężkiej muzyki, wygłasza różne filozoficzne poglądy na temat otaczającego świata, zaczyna pyskować rodzicom, trzaskać

drzwiami, jest wybuchowe, ma zaburzenia apetytu. Takie zachowania można jeszcze zaliczyć do normalnego procesu buntu nastolatka, ale w momencie, gdy przestaje się uczyć, ucieka z domu, nadużywa alkoholu, jest agresywne, aroganckie, wchodzi w konflikt z prawem, zaczyna gorzej się uczyć, zaniedbuje swoje hobby, zamyka się na wiele godzin w pokoju, unika kontaktu z rówieśnikami, wybucha złością lub płaczem w niespodziewanym momencie, zaniedbuje wygląd zewnętrzny, stosuje wyzwiska pod adresem osób dorosłych, próbuje użycia siły i wdaje się w bójki, to może to świadczyć o depresji.

## **Niezrozumienie problemu**

**Większość rodziców twierdzi, że to wina wieku**, że ten okres minie, że trzeba zwiększyć dyscyplinę. Takie **dzieci są posądzane o lenistwo i o brak wychowania**, ale nikt nie pomyśli, że **jest im potrzebna pomoc**, że one cierpią, że za takim zachowaniem kryje się poważna choroba.

Złudne jest myślenie, że takie aroganckie zachowania nie robią wrażenia na młodym człowieku. Wręcz przeciwnie, **dziecko przeżywa to wszystko i nie wie, jak sobie z tym poradzić**, dręczą je wyrzuty sumienia, ma poczucie winy, że zawiodło bliskie osoby. To prowadzi do bardzo negatywnych myśli i to nawet do tych samobójczych. To właśnie one są najgorszym etapem depresji nastolatków. **Dorośli powinni bardzo dokładnie słuchać tego, co mówią dzieci**. Jeżeli nastolatek zaczyna twierdzić, że lepiej by było skończyć ze wszystkim, że ma wszystkiego dosyć, że nie jest nikomu potrzebny, to nie wolno bagatelizować takich wypowiedzi. O chęci popełnienia samobójstwa świadczą również groźby samobójcze, pisanie lub czytanie wierszy o śmierci, przeglądanie stron internetowych o tej tematyce, słuchanie piosenek, ślady cięcia na rękach i nogach.

## **Jak reagować**

Po pierwsze **trzeba z dzieckiem porozmawiać i spróbować zrozumieć**, co się dzieje. Nie można dziecka oceniać i stosować zakazów. W takiej sytuacji potrzebne jest wsparcie i bliskość. **Przy leczeniu depresji trzeba działać szybko**, zastanowić się, czym jest taki stan spowodowany: może nadmiarem nieinteresujących zajęć dodatkowych, może oschłością uczuciową rodziców, może innymi czynnikami, sytuacją w szkole, wśród rówieśników. Przy głębszej depresji konieczna jest terapia i udanie się do psychologa lub psychiatry, a nawet w niektórych przypadkach hospitalizacja.

**Nigdy nie można zostawiać dziecka samego z problemem**. Ono sobie nie poradzi. Nawet, jeżeli jego zachowanie świadczy o tym, że nie potrzebuje pomocy, to w rzeczywistości jest odwrotnie. Rodzice powinni reagować i być przy dziecku, bo **nikt i nic nie zastąpi rodzicielskiej miłości i bliskości**.