

ZABURZENIA DEPRESYJNE. SYGNAŁY WYSYŁANE PRZEZ DZIECI I MŁODZIEŻ, KTÓRE POWINNY ZANIEPOKOIĆ DOROSŁYCH

Ostatnie kilkanaście lat pokazało ogromną dynamikę zmian, zarówno tych pozytywnych, jak i negatywnych. Nie sposób nie doceniać możliwości szybkiego przepływu informacji, sposobów komunikacji, swobodnego przemieszczania się, możliwości uczestniczenia w najrozmaitszych wydarzeniach również on-line, korzystania ze wszystkich dóbr współczesnego świata oraz osiągnięć techniki i medycyny. Jednak coraz częściej zaczynamy dostrzegać chaos komunikatów, coraz większe wymagania, narzucaną presję, życie w niepewności, pogoń za ciągłym byciem lepszym, rywalizację o ilość dóbr i rzeczy materialnych, a co za tym idzie brak oparcia w zapracowanych dorosłych.

Wszystkie wyżej wymienione zmiany silnie wpływają na funkcjonowanie dzieci i młodzieży. Coraz częściej obserwujemy zagubione dzieci, które nie odnajdują się w gąszczu kontaktów w social mediach, śledzących drastyczne doniesienia o kryzysach i wojnach, mający wielu znajomych na facebooku, a na co dzień samotnych, nie zaopiekowanych emocjonalnie, krzyczących swoim zachowaniem o pomoc. Dzieci i młodzież są niezrozumiani, często niezauważani i jednocześnie krytykowani, porównywani do wyśrubowanych kanonów piękna. Przeżywają więc kolejne obniżenia nastroju, borykają się z niską samooceną i poczuciem wartości. Na pogłębienie się zaburzeń psychicznych dzieci i młodzieży niewątpliwie wpływ miały także ostatnie lata izolacji ze względu na pandemię koronawirusa, ale też niekonsekwentny styl wychowania, brak wspólnego języka z dorosłymi, osłabienie więzi rodzinnych i chroniczny brak czasu.

Depresja jest jednym z najczęściej występujących zaburzeń psychicznych na świecie. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) jest czwartą najpoważniejszą chorobą na świecie i z roku na rok zmagają się z nią coraz więcej osób. Zwróćmy uwagę, że kiedyś uważano, że tego typu zaburzenia dotyczą tylko osób dorosłych. Twierdzono, że u dzieci depresja nie występuje z uwagi na niedojrzałość procesów psychicznych. Obecnie zaburzenia afektywne diagnozuje się u dzieci i młodzieży na podstawie takich samych kryteriów jak u osób dorosłych.

Objawy depresji u dzieci i młodzieży

Każdy z nas doświadcza obniżonego nastroju, chwilowej utraty radości, niechęci, bezcelowości swoich działań i jeżeli to mija, a zmiana jest uzasadniona to nie mamy się czym przejmować (np. gorsza ocena, zgubienie telefonu, kłótnia z koleżanką, ochłapanie przez jadący samochód). To samo dotyczy smutku, jeżeli potrafimy go uzasadnić (np. obgadaniem przez koleżankę, odmową otrzymania dodatkowego kieszonkowego), występuje raz na jakiś czas, jest normą. Smutek skłania nas do refleksji, szukania nowych rozwiązań, zmiany tego stanu.

Osoba w depresji wysyła szereg szczególnych sygnałów, które tworzą obraz stanu w jakim jest. Symptomy definiują chorobę, jednak mogą wiązać się z dolegliwościami natury zdrowotnej, kardiologicznej, onkologicznej, metabolicznej czy endokrynologicznej, które należy skonsultować z lekarzem specjalistą. Może być również zupełnie odwrotnie i to depresja będzie przyczyną wahań nastroju, bólu głowy, omdleń, kołatania serca, nagłego spadku wagi czy braku miesiączki.

Wiele źródeł podaje, trzy podstawowe objawy:

- anhedonia, czyli stopniowa utrata radości z rzeczy i wydarzeń, które do tej pory były odczuwane jako przyjemne, aż do całkowitego zaniku,
- abulia, czyli wycofanie z aktywności, stopniowa utrata dotychczasowych zainteresowań, trudności w podejmowaniu różnych działań, aż do skrajnego zaniechania,
- dysforia, czyli obniżenie nastroju powodujące wyolbrzymianie każdej, nawet błażej sprawy, czego skutkiem są nieadekwatne reakcje (gniew, złość, rozdrażnienie).

Wymienione objawy są kluczowe, jednak występować mogą w różnym nasileniu i w inny sposób zarówno u dzieci młodszych jak i osób dorastających. Z wyżej wymienionymi objawami mogą współwystępować:

- drażliwość, płaczliwość, wybuchy gniewu, nerwowość,
- napady lęku, które mogą współwystępować z uderzeniami gorąca, potliwością, suchością w ustach,
- niepokój, zmęczenie,
- problemy z podejmowaniem decyzji, nieradzenie sobie ze zwykłymi sprawami,
- trudności w rozpoczynaniu i doprowadzaniu zadań do końca,
- wycofywanie się z aktywności społecznej i towarzyskiej,
- problemy z koncentracją, skupieniem uwagi,
- bóle bez jasnej przyczyny (bóle głowy, żołądka, mdłości, biegunka, wymioty),
- zaburzenia odżywiania, jadłowstręt lub napady głodu, spadek lub wzrost wagi,
- przyspieszone bicie serca, ucisk w klatce piersiowej,
- małomówność, poczucie niemocy, ciągły brak siły i energii,
- zaburzenia hormonalne,
- myśli samobójcze.

Objawy u dzieci młodszych (od 6 do 11 roku życia) i starszych (od 11 do 18 roku życia) różnią się zarówno w grupie głównej jak i objawach współwystępujących. Pierwszym sygnałem dla rodziców, wychowawców, pedagogów powinien być obniżony nastrój. Łatwiej go dostrzec u dzieci młodszych, ponieważ nastolatkom z uwagi na labilność emocjonalną przypisuje się go często kryzysowi tożsamości. Najmłodszy przestają czerpać radość z zabawy, a u młodzieży objawem jest brak radości z aktywności dnia codziennego, które do tej pory sprawiały przyjemność (np. film, spacer, jazda na rowerze). Brak energii do działania, niemożność wstania z łóżka, często połączone z zaniedbaniem higieny (niezmienianie ubrań, czy niechęć do porannej toalety) charakteryzuje bardziej młodzież i adolescentów (dorastający chłopcy lub dziewczęta), natomiast u dzieci występuje rzadziej. W tej grupie częściej natomiast mamy do czynienia z somatyzacją objawów czyli pojawieniem się skarg na różnego rodzaju dolegliwości fizyczne. Adolescenti często borykają się z poczuciem pustki, rozgoryczeniem, rozpamiętywaniem wydarzeń, autoagresją w różnej formie, zarówno samookaleczeń jak i werbalnego poniżania siebie, wyzywania czy wyśmiewania. Nastolatki starają się ukryć swój stan przed otoczeniem, przed dorosłymi, ale i przed rówieśnikami w obawie, że ich stracą. Często po prostu boją się także reakcji otoczenia. W każdej z grup obserwujemy napady lęku, płaczliwość, drażliwość, zaburzenia snu i odżywiania jednak w bardzo różnym natężeniu.

Rodzice, wychowawcy, pedagodzy powinni obserwować dzieci i młodzież i być szczególnie czujni, jeżeli powyższe stany utrzymują się dłużej niż dwa tygodnie. U dzieci młodszych z uwagi na większą kontrolę dorosłych objawy są dużo wcześniej dostrzegane, jednak nastolatkom wiele z nich przypisuje się kryzysowi rozwojowemu i negacji wszystkiego, która jest normalną zmianą ku dorosłości.

Kiedy należy zgłosić się po pomoc do specjalisty?

Do specjalisty należy się zgłosić zawsze wtedy, gdy stan zdrowia psychicznego budzi szczególny niepokój danej osoby lub osób z jej otoczenia. Każdy sygnał wysłany przez dziecko niezależnie od wieku powinien być traktowany poważnie i skłonić do autentycznej troski i szukania pomocy.