

DEPRESJA U DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM

Problem depresji omawiany jest aktualnie bardzo szeroko w środkach masowego przekazu. Choroba ta choć w pierwszej chwili nie kojarzy się z dziećmi, niestety również ich nie omija. Czym zatem jest depresja? W klasyfikacjach medycznych uznawana za zaburzenie nastroju. Diagnozowana przez lekarzy jako epizod łagodny, umiarkowany i ciężki. Kryteria rozpoznania choroby u dzieci i dorosłych niewiele się różnią.

Bardzo niepokojąca jest obniżająca się granica wieku zapadalności na tą chorobę. Jakiś czas temu w mediach społecznościowych pojawiło się powtarzane stwierdzenie, że zaprzeczalność wśród ludzi jest tak wysoka, iż zaczynamy wierzyć w depresję czyjaś w momencie kiedy ten ktoś "frunie z 10 piętra". Zdaję sobie sprawę z użytego kolokwializmu, ale jak najbardziej oddaje on podejście ówczesnych rodziców do problemu. Do głowy przychodzi mi porównanie jak kiedyś podchodzono do zaburzenia ADHD; z lekką ironią czy stwierdzeniami, iż to "niewychowanie" a nie żadne zaburzenie. Niektóre teksty źródłowe wskazują na tą samą predyspozycję genetyczną ADHD i depresji. Pocieszeniem jest jednak fakt, że świadomość społeczeństwa jest coraz większa, że to pozwoli choćby w minimalnym stopniu zniwelować skutki zaburzeń depresyjnych u dzieci.

Depresja wśród dzieci w wieku przedszkolnym występuje zarówno wśród chłopców jak i dziewczynek równie często. Teksty źródłowe wskazują na to, iż objawy u przedszkolaków, które MOGĄ mieć związek z depresją to: bóle brzucha, bóle głowy, lęk, niepokój, napady płaczu, krzyku, niespokojność, brak zainteresowania rówieśnikami, zabawą, napady agresji, problemy z łaknieniem, apatia, drażliwość, wybuchy paniki, niskie poczucie własnej wartości, zaburzenia koncentracji i uwagi. senność lub nadmierne pobudzenie, myśli o śmierci. Często u tych dzieci występuje nadmierny lęk separacyjny. Jak zaznacza Monika Turno *"Należy pamiętać, że u wielu dzieci cierpiących na depresję, głównym nastrojem nie jest smutek lecz drażliwość. Dzieci, szczególnie te młodsze, nie dysponują odpowiednim słownictwem, żeby szczegółowo opisać swoje uczucia. Do pewnego wieku po prostu nie rozumieją takich złożonych terminów, jak „samoocena”, „wina”, „koncentracja uwagi”. Nie rozumiejąc tych pojęć, nie potrafią precyzyjnie określić swoich nastrojów. Mogą natomiast sygnalizować swoje problemy poprzez*

zachowanie". Powszechnie wiadomo, iż problemy u dzieci, które nie potrafią jeszcze opisać swoich uczuć werbalnie objawiają się niepokojącymi zachowaniami. Psychologowie często używają stwierdzenia, że dzieci są zbyt małe, aby dużo mówić. Oczywiście nie każdy "smutek jest depresją" i nie "każda depresja bywa smutkiem". Nie mniej jednak my jako nauczyciele i rodzice powinniśmy reagować na każde niepojęte zachowania naszych dzieci. Czasem wystarczy niewiele- zapytanie "Jak się masz?", "Czy coś złego Cię spotkało?" etc. Jak pisze Jesper Jull-duński pedagog i terapeuta rodzinny *"..Pod żadnym pozorem nie wolno krytykować albo wyśmiewać emocjonalnej reakcji dziecka, która z jego punktu widzenia jest konieczna i ważna"*. Istnieje szereg tak zwanych "czynników spustowych", które mogą wyzwoić epizod depresyjny u dzieci. Jest to między innymi: utrata kogoś bliskiego- śmierć, rozwód rodziców, ograniczenie kontaktów z kimś ważnym; konflikty zarówno rodzinne jak i te w grupie rówieśniczej, poczucie odrzucenia i nieakceptowania, przemoc, choroba somatyczna, brak poczucia bezpieczeństwa i wsparcia. Na rozwój depresji u dzieci może wpływać również nadużywanie substancji psychoaktywnych w rodzinie dziecka, zamiana ról w rodzinie tzw. parentyfikacja, kiedy to dziecko "przejmuje" rolę rodzica i obciążone zostaje nadmiernymi obowiązkami. Istotne znaczenie ma tu obciążenie psychiczne dziecka problemami dorosłych. Wszystkie wymienione wyżej czynniki zarówno mogą wywołać epizod depresyjny u dziecka jak również podtrzymać ten już istniejący. Niestety dane nie napawają optymizmem - na kliniczną depresję cierpi: 1% dzieci przedszkolnych, powyżej 2-, 3-go roku życia, 2% w grupie dzieci 6—12 lat. Leczenie nie jest łatwe i wymaga holistycznego podejścia do problemu *"..Epizod tzw. dużej depresji trwa, podobnie jak u dorosłych, 7 do 9 miesięcy. Dystymia — typ depresji, w którym nasilenie objawów depresyjnych jest mniejsze, trwa co najmniej rok (jak wykazują niektóre badania średni czas trwania dystymii wynosi 4 lata). Prawdopodobnie u blisko 70% dzieci z rozpoznaniem dystymii po dwóch, trzech latach choroby pojawia się również epizod dużej depresji, mówimy wtedy o „podwójnej depresji”, która znacznie pogarsza rokowanie"*. Depresja u dzieci leczona jest tak samo jak u dorosłych- psychoterapia oraz leki nowej generacji, które nie są już tak niebezpieczne jak w latach ubiegłych. Na efekty jednak trzeba czekać, ponieważ leki nie działają od razu. Czasem musi minąć 2/3 tygodnie. Pomoc dziecku zaczyna się jednak od zrozumienia. Sprawa priorytetowa to otoczenie w jakim przebywa przedszkolak. Stabilny dom, wsparcie, poczucie bezpieczeństwa, miłość, przyjazna atmosfera w placówce przedszkolnej to czynniki, które chronią, a także wspomagają wyjście dziecka z matni jaką jest depresja. Czynniki, które to my- dorośli mamy moralny

obowiązek zapewnić naszym wychowankom i dzieciom, aby pełniły dla nich funkcję parasola ochronnego przed zaburzeniami nastroju.

Katarzyna Nowak

pedagog/logopeda

Bibliografia:

1. Monika Turno "One są wśród nas"- Dziecko z depresją w szkole i przedszkolu

ORE, W-wa 2020

2. Jasper Jull "Nie z miłości" Wyd. MiND, Kopenhaga 2006