

DEPRESIA

Depresia je niečo iné ako „mať depku“. „Depka“ je krátkodobá zlá nálada, rozladenie, ale depresia je dlhodobý a intenzívny stav, ktorý má rôzne závažné stupne.

V mladšom školskom veku (1.stupeň ZŠ) sa depresia prejavuje trochu inak ako u dospelých. Prvým prejavom je náhle zhoršenie výsledkov v škole. Dieťa stráca záujem o učenie, znižuje sa sústredenie a zhoršuje sa aj kontakt so spolužiakmi. Ďalšími prejavmi sú nízke sebahodnotenie, podceňuje sa, má pocity viny a zvýšenú vzťahovacosť, pocity bezmocnosti a depresívne témy v hre a vo fantázií. Správanie je vzdorovité, neposlúcha, je prítomná hyperaktivita, agresivita, pohybový útlm a nepokoj, podráždenosť a precitlivosť. Tiež trpí somatickými problémami ako je bolesť hlavy, brucha, či nevoľnosť, hnačky.

V adolescencií sa depresia prejavuje tak ako u dospelých. Prvými príznakmi, že sa niečo deje, je väčšinou zhoršený výkon v škole, poruchy správania a psychosomatické problémy (bolesti hlavy, brucha,...). Spúšťačom je zväčša trauma, strata blízkej osoby, či depresia spôsobená zlyhávaním často pri poruchách učenia.

Obvyklé príznaky v adolescencií:

- Skleslá nálada (sa zo dňa na deň málo mení a neodpovedá okolnostiam)
- Znížená energia a aktivita
- Unaviteľnosť po malej námahe
- Horšia schopnosť radosť sa
- Zníženie záujmov
- Zhoršené sústredenie a pozornosť
- Znížené sebavedomie a sebadôvera
- Pocity viny a bezcennosti
- Pesimistický pohľad do budúcnosti
- Myšlienky na sebaškodenie, samovraždu
- Poruchy spánku
- Znížená chuť do jedla

Počas dospievania môže mať depresia aj atypické príznaky: úzkosť, nadmerná konzumácia alkoholu, hypochondria, histriónske správanie (pútať na seba pozornosť, teatralnosť), atď.

Postup pri liečbe depresie u dieťaťa:

1. Uvedomiť si signály, že niečo nie je v poriadku a dieťa to nerobí schválne.
2. Odsledovať zmeny v správaní dieťaťa.
3. Zistiť ako tieto zmeny vníma samo dieťa.
4. Pochopiť vplyvy, ktoré sú dôležité v prípade jeho depresie. Zmapovať situáciu v rodine, vzťahoch a škole a iné.
5. Prebrať situáciu s dieťaťom. Prijatť jeho problémy a podporiť ho. Uistiť ho o vašom vzťahu k nemu.
6. Pokiaľ nepríde k zmene, tak sa poradiť s pediatrom.

7. Potom ambulantná psychoterapia.
8. Napokon ak to nepomáha, k psychoterapií pridať sa pridávajú lieky.

Použité zdroje

<http://www.sancedetem.cz/cs/hledam-pomoc/rodina-v-problemove-situaci/psychicke-problemy-ditete/depese-u-deti.shtml>