

## Objawy mogące wskazywać na depresję u dzieci i młodzieży - wskazówki dla rodziców i nauczycieli

### Na depresję u dzieci i młodzieży może wskazywać:

- złe samopoczucie fizyczne; np.: inne niż typowe dolegliwości bólowe, nadmierne wyczerpanie na punkcie funkcjonowania swojego organizmu (wyolbrzymianie dolegliwości fizycznych),
- zaburzenia aktywności – zazwyczaj brak energii, szybkie męczenie się, ciągłe uczucie zmęczenia, spowolnienie (czasami można również zaobserwować duże pobudzenie psychoruchowe),
- utrata zainteresowania dotychczasowymi pasjami, wcześniej preferowanymi formami spędzania wolnego czasu, unikanie wcześniej lubianych zajęć dodatkowych;
- zaburzenia koncentracji uwagi i zapamiętywania, które mogą powodować pogorszenie się wyników w nauce;
- lepsze funkcjonowanie w godzinach wieczornych niż w ciągu dnia, trudności z porannym wstawaniem, zaburzenia snu i apetytu (również wahania wagi),
- rozdrażnienie, przewrażliwienie na swoim punkcie,
- uczucie zmęczenia, przygnębienie, zmienność nastroju,
- nieadekwatne reakcje emocjonalne, często niewspółmierne do sytuacji/trudności (znacznie przesadzone z perspektywy otoczenia - od płaczu i nadmiernego poczucia winy po zachowania agresywne),
- utrata zdolności do odczuwania przyjemności,
- niskie poczucie własnej wartości, negatywna ocena siebie, rzeczywistości i przyszłości,
- izolowanie się – ograniczenie kontaktów z otoczeniem, zamykanie się w sobie,
- spędzanie większej, niż dotychczas, ilości czasu na bezproduktywnym korzystaniu z telefonu czy komputera,
- zachowania autodestrukcyjne: używanie alkoholu, substancji psychoaktywnych, samookaleczenia, myślenie o śmierci, w tym próby samobójcze.

### **Ważne!**

Bywa również, że osoba chora na depresję doświadcza objawów charakterystycznych dla innych zaburzeń (np. problemów z zasypianiem, lęków, zaburzeń apetytu, różnego rodzaju bólów i innych objawów „z ciała” m.in. problemów z układem krążenia itp.), bądź ma skłonności do nadużywania środków psychoaktywnych czy do zachowań ryzykownych - zaburzenia te wydają się być jedynymi objawami, gdyż często nie towarzyszy im np. obniżenie nastroju. Mówimy wówczas o depresji maskowanej. Ponieważ jej objawy są niespecyficzne, bywa często mylona z innymi zaburzeniami, co opóźnia postawienie właściwej diagnozy.

Depresja u dzieci i młodzieży często przebiega trochę inaczej niż u dorosłych. Zdarza się, że nastolatki z depresją śmieją się z żartów, spędzają czas z rówieśnikami, a mimo to doświadczają bardzo nieprzyjemnych stanów emocjonalnych, których nie można bagatelizować.

Jeżeli objawy podobne do opisanych powyżej utrzymują się u dziecka/nastolatka przez kilka tygodni, obserwowane są przez większą część dnia, niekorzystnie wpływają na funkcjonowanie dziecka/nastolatka (są dostrzegane przez niego) lub są dostrzegane przez otoczenie (rodziców, nauczycieli czy rówieśników), należy skontaktować się z psychologiem.

**Opracowanie:** Katarzyna Podolak-Turek - psycholog, Magdalena Lipińska-Wąsik - psycholog;

**Na podstawie:** K. Ambroziak, A. Kołakowski, K. Siwek: *Depresja nastolatków. Jak ją rozpoznać, zrozumieć i pokonać*, GWP, 2018 oraz <https://wyleczdepresje.pl/depresja-mlodziencza/>