**Depresja u dzieci i młodzieży**

Czym jest depresja?

 Jest zaburzeniem nastroju, w którym dominującymi objawami są:

- obniżenie nastroju (smutek, rozpacz)

- obniżenie napędu( spowolnienie, apatia)

- często towarzyszy jej lęk i poczucie winy.

Depresja występuje u 2% dzieci w wieku 6-12lat i 4-8% (20%) młodzieży powyżej 12 roku życia. Może też współwystępować z zaburzeniami lękowymi i nerwicowymi oraz z zaburzeniami eksternalizacyjnymi (zaburzenia zachowania: agresja, niszczenie, zaburzenia opozycyjno-buntownicze; ADHD, zaburzenia związane z używaniem substancji psychoaktywnych).

Jakie są przyczyny depresji?

1. Długotrwała frustracja i związane z tym trudności adaptacyjne np. stres szkolny, presja i wymagania, rywalizacja wśród uczniów, przemoc w szkole lub w domu, trudna sytuacja rodzinna, rozczarowania w miłości, strata w życiu, okresy przejściowe np. dojrzewanie, niemożność poradzenia sobie samemu z powyższymi sytuacjami.
2. Zagrożeniem do pojawienia się depresji u młodych ludzi mogą być także: depresyjni rodzice, płeć żeńska, stresujące wydarzenia życiowe, nieprawidłowo kształtująca się osobowość (niska samoocena związana z negatywnym myśleniem, słaba samokontrola, brak kompetencji społecznych, neurotyzm).
3. Innymi czynnikami ryzyka depresji są: rozwód, seperacja rodziców lub poważne konflikty między nimi, których świadkami są młodzi ludzie; niewłaściwy styl wychowawczy oparty o nadmierną kontrolę dziecka lub brak zainteresowania; obarczanie dziecka nadmierną odpowiedzialnością; wykorzystywanie fizyczne i seksualne; niski status socjoekonomiczny rodziców.
4. Doświadczanie wrogości i emocjonalnego odrzucenia przez grupę rówieśniczą, czy też przemocy rówieśniczej. Problemy szkolne: nadmierne wymagania stawiane przez nauczycieli; zły klimat społeczny w klasie: atmosfera wrogości, napięcia, nadmiernej rywalizacji, niepowodzenia szkolne, niesprawiedliwe ocenianie.

Diagnozowanie depresji u dzieci i nastolatków nastręcza wiele trudności:

* młodzi ludzie nie potrafią zazwyczaj nazywać przeżywanych emocji
* depresja ujawnia się w psychomotoryce: zahamowania, apatia, zachowania agresywne, niepokój manipulacyjny –skubanie skóry, skręcanie włosów
* słownie komunikują poczucie odrzucenia: nikt mnie lubi, nikomu na mnie nie zależy, lub niskie poczucie wartości: nie dam rady, jestem do niczego
* dominuje poczucie krzywdy
* zamiast smutku jest drażliwość i nagłe wybuchy złości, pretensje
* nadmierna płaczliwość
* odmowa współpracy, zachowania aspołeczne
* wczesne zaburzenia depresyjne ujawniają się w sposób zakamuflowany: bóle, zaburzenia snu i łaknienia, nadmierna męczliwość, moczenie nocne
* dolegliwości psychiczne zazwyczaj nie uruchamiają w rodzicach działań opiekuńczych.

Opracowała psycholog Hanna Stawnicka-Andrys