pacjent.gov.pl

Depresja u dzieci i młodzieży

Data aktualizacji
2024-06-04

> **Dane WHO mówią, że depresja jest jedną z najczęściej występujących chorób na świecie. Według prognoz do 2030 r. może być na pierwszym miejscu.**

Jak się objawia depresja

Depresja u dzieci i młodzieży jest coraz bardziej powszechna. Jej rozwojowi sprzyja pandemia COVID-19, a zwłaszcza towarzyszące jej poczucie zagrożenia i zdalne nauczanie. Dlatego rodzice, opiekunowie i nauczyciele powinni jeszcze uważniej niż zazwyczaj obserwować dzieci.
O depresji mogą świadczyć takie objawy, jak:

- obniżenie nastroju, utrata chęci do życia, smutek na twarzy, ataki płaczu
- obniżenie poczucia własnej wartości, zwiększenie poczucia winy
- krzyk, trzaskanie drzwiami, kłótnie z domownikami
- objawy towarzyszące: zaburzenia żywienia, bezsenność.

Przede wszystkim powinny zaniepokoić nas zmiany w codziennym zachowaniu, które utrzymują się co najmniej przez dwa tygodnie.

> **Bądźmy uważni i słuchajmy dzieci. W ich wypowiedziach możemy odnaleźć skrywany ból, zmianę postrzegania świata, zwątpienie w sens życia.**

Jak leczyć depresję

Aby właściwie zdiagnozować chorobę, należy umówić się na wizytę u psychiatry. Dobierze on leczenie psychoterapeutyczne i ewentualnie farmakologiczne.

> **Do psychiatry i psychologa dzieci nie potrzebują skierowania.**

Znajdź poradnię zdrowia psychicznego blisko domu (wybierz z listy odpowiednią specjalizację).

Metody leczenia różnią się w zależności od nasilenia choroby. Wyróżnia się trzy stopnie nasilenia depresji:

- łagodną – wówczas wystarczające jest leczenie psychoterapeutyczne
- umiarkowaną – mogą być stosowane również leki przeciwdepresyjne
- ciężką – mogą być stosowane również leki przeciwdepresyjne.

Leczenie farmakologiczne jest stosowane u dzieci i młodzieży z zachowaniem szczególnej ostrożności.

Jak zapobiegać depresji

Działania profilaktyczne w zakresie zdrowia psychicznego są równie ważne, jak dbanie o zdrowie fizyczne. Opierają się na podobnych zasadach, jak na przykład:

- właściwa ilość snu
- prowadzenie aktywnego trybu życia
- zdrowe odżywianie
- ograniczenie stresu.

Ważnym krokiem w profilaktyce zdrowia psychicznego jest świadomość, że depresja jest chorobą. Nie powinna być tematem tabu ani powodem do stygmatyzacji. Rozpoczęcie leczenia na wczesnym etapie wpłynie na sprawniejsze wyjście z choroby.

Więcej informacji o zapobieganiu problemom natury psychicznej i rozwiązywaniu ich znajdziesz w magazynie „Ze Zdrowiem” nr 5. Tematem przewodnim tego magazynu jest zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży. Dowiesz się m.in.:

- na jaką pomoc możesz liczyć w systemie opieki zdrowotnej
- jak wspierać dziecko od pierwszych chwil (prewencja).

Pobierz bezpłatny magazyn „Ze Zdrowiem”

Artykuł powstał dzięki współpracy NFZ z **Fundacją eFkropka**, w ramach

Forum Organizacji Pacjentów.

Przeczytaj o leczeniu psychiatrycznym i uzależnień młodzieży i dzieci.

Źródło

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO; dostęp: 13.09.2021)

Podstawa prawna

- Art. 30 ustawy z dnia 14 sierpnia 2020 r. o zmianie niektórych ustaw w celu zapewnienia funkcjonowania ochrony zdrowia w związku z epidemią COVID-19 oraz po jej ustaniu (

Dz.U. z 2020 r. poz. 1493)

- Art. 57 ust. 1 ustawy z dnia 27 sierpnia 2004 r. o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych (**Dz.U. z 2021 r. poz. 1285, z późn. zm.**)