

Drogi dorosły,

W tym wpisie przychodzę do Ciebie z tematem depresji u dzieci w wieku przedszkolnym.

Rozpoznanie depresji (tj. zaburzenie nastroju) u maluchów może być wyzwaniem, gdyż objawy często różnią się od tych u dorosłych, a do tego maluchy są w ciągłym rozwoju i silnie przeżywają emocje, co jest czymś normalnym. Dodatkowo u młodszych dzieci depresja występuje z zaburzeniami, takimi jak mutyzm wybiórczy, lęk separacyjny oraz ADHD. Dlatego do specjalistów kierowane są dzieci zarówno spokojne, wycofane, jak i drażliwe, ze „złym zachowaniem”.

Depresja u dzieci może wynikać z różnych czynników, a ich kombinacja wpływa na rozwój tego zaburzenia, które związane jest z nieprawidłowym funkcjonowaniem neuroprzekaźników w mózgu, takich jak serotonina, co jest powodem stosowania farmakoterapii w procesie leczenia. Na wystąpienie depresji bardziej podatne są dzieci, których bliscy krewni zmagali się z tą chorobą, jak również traumatyczne doświadczenia (np. śmierć bliskiej osoby, rozwód rodziców, przemoc domowa) oraz konflikty w rodzinie, brak wsparcia emocjonalnego, nadmierny presję rodzicielski lub niewłaściwa komunikacja również mogą przyczynić się do depresji u dziecka. Niepełnosprawność, choroby przewlekłe czy zaburzenia lękowe (np. zaburzenia lęku separacyjnego czy fobia społeczna) to kolejne czynniki zwiększające ryzyko wystąpienia depresji. Pamiętajmy, że doświadczanie dodatkowych wyzwań (przezwyciężanie przeciwności, obraz siebie, trudności w relacjach rówieśniczych) dla młodego człowieka mogą być niezwykle obciążające. Zupełnie niedoceniane trudności z nawiązywania zdrowych relacji rówieśniczych czy trudności edukacyjne powodujące wycofanie dziecka, niskie poczucie własnej wartości oraz silne przeżywanie niepowodzeń jak i nadmierne spędzanie czasu przed ekranem, zwłaszcza na mediach społecznościach, może prowadzić do poczucia izolacji społecznej i wpływać negatywnie na stan psychiczny dziecka a w efekcie może, ale nie musi, rozwinąć się w zaburzenie, jakim jest depresja.

Warto zauważyć, że każde dziecko jest unikalne, a wpływ powyższych czynników może być zupełnie inny dla różnych dzieci. Nie zawsze jedna przyczyna jest dominująca, często to kombinacja wielu czynników determinuje rozwój depresji u dziecka.

Jeśli powyższe czynniki ryzyka dotyczą dzieci w Twoim otoczeniu, to, co możesz zrobić to:

Obserwacja dziecka: Zwracaj uwagę na wszelkie zmiany w zachowaniu, nastroju i codziennych aktywnościach.

Rozmowa z dzieckiem: Twórz otwartą przestrzeń do wyrażania uczuć i trosk. Pozwól mu czuć się bezpiecznym w dzieleniu się emocjami.

Konsultacja z ekspertem: Skonsultuj się z pedagogiem przedszkolnym lub psychologiem dziecięcym, aby uzyskać profesjonalne wsparcie.

Poniższe punkty, są swego rodzaju „czerwonymi lampkami”, które mogą świadczyć o rozwijającej się depresji:

- Smutek, które utrzymują się przez dłuższy czas.
- Problemy z koncentracją, wpływające na uczestnictwo w zajęciach.
- Zmiany w jedzeniu i śnie (takie jak utrata apetytu czy trudności z zasypianiem).

- Unikanie towarzystwa, szczególnie, gdy wcześniej dziecko było bardziej otwarte.
- Nagłe wybuchy złości, płacz, krzyk, czy nawet mimowolne moczenie.

Pamiętajmy jednak, że przemijający smutek to naturalna część doświadczeń dziecięcych, ale kiedy staje się on długotrwałym, bardziej intensywnym, cięższym obciążeniem emocjonalnym i wpływa na codzienne funkcjonowanie, relacje społeczne i codzienne aktywności, przestaje być już zwykłą reakcją emocjonalną. Innym objawem depresji może być utrata zainteresowań, przyjemności oraz ogólny spadek aktywności emocjonalnej. Problemy z koncentracją bezpośrednio wynikają z chronicznego smutku, utraty zainteresowań i nadmiernego poczucia winy, w przypadku innych czynników (stres szkolny, problemy rodzinne) problemy z koncentracją są bardziej wybiórcze, związane z daną sytuacją.

Warto wiedzieć, że w warunkach domowych istnieje wiele praktycznych kroków, które mogą pomóc w zapobieganiu ryzyku wystąpienia depresji u dzieci, ale również mogą być pomocne w całym procesie wychowawczym. Są nimi, np.:

Tworzenie Bezpiecznego Otoczenia: Zapewnij dziecku stabilne i bezpieczne środowisko. Pewność siebie rozwija się w atmosferze, gdzie dziecko czuje się akceptowane i chronione. Nie krytykuj dziecka, a zwracaj uwagę na jego zachowanie. To nie dziecko jest niegrzeczne, tylko dane zachowanie narusza granice i normy (osobiste i społeczne).

Budowanie Zdrowych Relacji Rodzinnych: Inwestuj czas w budowanie zdrowych relacji rodzinnych. Wspólne posiłki, rozmowy i zabawy mogą wspierać silne więzi emocjonalne.

Wspólne Spędzanie Czasu: Spędzaj czas wspólnie, angażując się w aktywności, które budują więź. To mogą być gry planszowe, spacer, czy wspólne czytanie, możesz również zaangażować dziecko do codziennych porządków, na początku nie będzie to łatwe ani dla Ciebie ani dla dziecka, ale z czasem wspólne gotowanie (krojenie marchewki, plastikowym nożykiem), odkładanie rzeczy na miejsce itp. staną się w zabawą.

Promowanie Zdrowego Trybu Życia: Zachęcaj do regularnej aktywności fizycznej, zdrowego odżywiania i odpowiedniego snu. Te elementy mają wpływ nie tylko na fizyczne, ale także na psychiczne samopoczucie.

Uczestnictwo w Zajęciach Kreatywnych i Sportowych: Wprowadź dziecko w różnorodne zajęcia, które rozwijają kreatywność i umożliwiają mu wyrażanie siebie, takie jak malowanie, taniec, czy sport.

Limit Ekranów: Ogranicz czas spędzany przed ekranem. Nadmierne korzystanie z telewizji i urządzeń elektronicznych może wpływać na zdrowie psychiczne, między innymi przez zaburzenie wydzielania hormonów dopaminy, melatoniny oraz kortyzolu.

Budowanie Umiejętności Radzenia Sobie ze Stresem: Ucz dziecko, jak radzić sobie ze stresem i emocjami. Ćwiczenia relaksacyjne czy techniki oddychania mogą być pomocne, ale zwykły kontakt z naturą i ruch już przynoszą rezultaty

Wspieranie Pasji i Zainteresowań: Zauważ i wspieraj pasje dziecka. To, co sprawia mu radość, może być ważnym elementem budowania pozytywnego nastawienia.

Otwarta Komunikacja: Zachęcaj do otwartej komunikacji. Niech dziecko wie, że może się dzielić swoimi uczuciami i obawami, a ty zawsze jesteś gotów go wysłuchać. Dziecko nie zawsze będzie chciało z nami

rozmawiać, szczególnie w silnych emocjach. W takich sytuacjach wystarczy komunikat, że jesteśmy gdy dziecko będzie tego potrzebowało, że rozumiemy jego emocje, że ma do nich prawo i jak tylko będzie na to gotowe to my jesteśmy tu żeby mu pomóc.

Rutyny i Przewidywalność: Ustanów regularne rutyny, co daje dziecku poczucie bezpieczeństwa. Przewidywalność jest ważna dla stabilnego rozwoju emocjonalnego.

Zapobieganie depresji u dzieci to kompleksowy proces, a te kroki mogą stanowić solidną podstawę w domowym środowisku. Ważne jest także zauważanie ewentualnych wczesnych sygnałów bowiem rozpoznanie i wsparcie dzieci z depresją w wieku przedszkolnym to proces wymagający cierpliwości i empatii. Wczesna pomoc może znacząco wpłynąć na zdolność dziecka do radzenia sobie z trudnościami emocjonalnymi i rozwojem zdrowych strategii radzenia sobie.

Dziękuję za Wasze wsparcie okazywane najbliższym!

Psycholog przedszkolny
Ewelina Supeł-Krzezińska