

KODĖL?

KOKIOS YRA DEPRESIJOS PRIEŽASTYS?

Nuolatinis stresas (jei tai tęsiasi ilgai):

- Barniai tarp tėvų ir smurtas namuose.
- Nesutarimai su draugais.
- Patyčios.
- Socialinė izoliacija.
- Per didelis mokymosi ar namuose atliekamų darbų krūvis.
- Per dideli tėvų lūkesčiai.
- Lėtinė gyvybei pavojinga liga.
- Lėtinė sunki vieno iš tėvų liga.
- Pasikartojanti seksualinė ar fizinė prievarta.

Reikšmingas gyvenimo įvykis (nebūtinai sukels depresiją):

- Abiejų ar vieno tėvų mirtis.
- Seksualinis ar fizinis smurtas.
- Tėvų skyrybos.
- Brolio ar sesers gimimas.
- Išsiskyrimas su mylimuoju/-aja.
- Mokyklos pakeitimas.

NEDELSKITE!

*Negydoma depresija ateityje gali
vystytis į asmenybės sutrikimą arba
net iki tragiško įvykio - savižudybės.*

Kur kreiptis psichologo pagalbos?

Pasvalio raj. sav. Švietimo pagalbos tarnybos
Pedagoginis psichologinis skyrius
Sodų g. 21, Pasvalys, tel. 8 451 34284.

**Nemokami psichologinės
pagalbos telefonai**
VAIKŲ LINIJA
tel. 116 111

Kasdien nuo 11 iki 21 val.
JAUNIMO LINIJA
8 800 28888

Darbo laikas: visą parą.
VILTIES LINIJA
tel. 116 123

Darbo laikas: visą parą.

Naudota literatūra:

1. TLK-10-AM sisteminis ligų sąrašas.
2. R. D. Friedberg, J. M. McClure „Clinical Practise of Cognitive Therapy With Children and Adolescents. The Nuts and Bolts. (2002).
3. Rizikos grupės vaikų ir paauglių konsultavimo tęstiniai mokymai. Mokymų medžiaga (2013).

Atmintinę paruošė Pasvalio r. sav. Švietimo
pagalbos tarnybos Pedagoginio psichologinio
skyriaus *psichologė metodininkė*
Jolita Stipinienė

Pasvalio r. sav. Švietimo
pagalbos tarnybos
Pedagoginis psichologinis
skyrius

Vaikų ir paauglių depresija. Kaip atpažinti?

Atmintinę tėvams (globėjams), pedagogams



Pasvalys
2020 m.

Vaikų ir paauglių depresija

Ką mato ir sako žmonės?

- ◇ Jie manipuliuoja!
- ◇ Vaikai neturi prižasčių liūdėti.
- ◇ Visi vaikai išprotėja paauglystėje.
- ◇ Išlepinti vaikai nieko nenori ir niekas jų nepadžiugina!
- ◇ Tinginiai tie vaikai! Tik pajudinę pirštą jau jaučiasi pavargę.
- ◇ Asocialiose šeimose tai gali sirgti depresija, kai tėvai visai nesirūpina.

Ką mato mokytojai?

- ◇ Vaikai atrodo miegantys ar sapnuojantys per pamokas.
- ◇ Kartais atrodo apsileidę (pvz. nesušukuoti plaukai, bet kaip apsirengę ir pan.). Nebenori rūpintis savimi.
- ◇ Savęs žalojimas (pvz. dažniausias - rankų pjaustymasis).
- ◇ Nebesukaupia dėmesio per pamokas (nukrenta pažymiai).
- ◇ Išeidinėja iš pamokų.

*Žmogus negali visada jaustis gerai ir būti linksmas. Bloga nuotaika praeina, o depresija – **ne**. Ją reikia gydyti, kaip ir bet kokią kitą ligą.*

Lietuvoje apie 15–20 proc. vaikų ir paauglių diagnozuojama depresija.

3 - 6 metų vaikų depresija

Mažas depresiškas vaikas dažnai patiria emocinius (afektinius) protrūkius: staiga labai linksmas vaikas pasidaro be jokios paaiškinamos priežasties piktas ir verksmingas arba būdamas nepaklusnus ir irzlus, staiga tampa labai ramus.

Atkeipkite dėmesį, jei:

Maži vaikai dažnai nustoja žaisti ir nebesidomi jų supančia aplinka.

Nyksta jų savarankiškumas ir higienos įgūdžiai.

Atsiranda somatinių, vegetacinių, miego ir mitybos sutrikimų.

Įnirtingai siekia ir ieško šilto emocinio kontakto su suaugusiu žmogumi.

Kaip vyresnio amžiaus vaikai (nuo 6 m. ir vyresni) ir paaugliai mato ir galvoja apie save ir pasaulį?

- Aš nieko nesugebu. Aš niekam tikęs. Negaliu. Nesiseka. Manęs niekas nemylti.
- Gyvenimas yra labai sunkus.
- Neverta dėl nieko stengtis, vis tiek nieko gero neišeis.

Kaip jie atrodo?

- *Liūdni,*
- *Nuobodžiaujantys,*
- *Atsiriboję,*
- *„Sapnuojantys“ ir užsisvajoję,*
- *Pikti ir nedraugiški. Padažnėja pykčio priepuoliai, padidėja agresyvumas, impulsyvumas.*
- *Apsileidę, netvarkingi.*
- *Pradeda meluoti, vagiliauti.*
- *Kartais save stimuliuoja, pvz. kandžioja save, draskosi nagais, save žaloja, kad pajustų, kad gyvi.*
- *Dažnai kyla problemos su draugais ir mokslais.*

Kaip žinoti, ar tai jau tikrai depresija?

5 pagrindiniai vyresnio amžiaus vaikų ir paauglių depresijos požymiai (remiantis TLK - 10):

- 1. Nuolat bloga „nuotaika“.*
- 2. Energijos stoka, sunkumas atliekant net menkiausius darbus.*
- 3. Negalėjimas džiaugtis dalykais, kurie anksčiau džiugino.*
- 4. Noro būti su draugais ar artimaisiais nebuvimas.*
- 5. Dirglumas, pykčio ir nerimo proveržiai.*

Kiti požymiai:

- Sunku sukaupti dėmesį.
- Kūno svorio pokyčiai (padidėja arba nukrenta svoris). Nori arba nenori valgyti.
- Miego pokyčiai (ilgai negali užmigti, o iš ryto negali nubusti).
- Vyrauja kaltės ir menkavertiškumo jausmas.
- Dažni skausmai, nors jokios fizinės priežasties tam nėra.
- Elgesio pokyčiai (psichoaktyvių medžiagų vartojimas, bėgimas iš namų, seksualinis palaidumas).
- Nesirūpinimas ar nesidomėjimas tuo, kas bus ateityje.
- Dažnos mintys apie mirtį ir savižudybę.

Jei yra bent 2 pagrindiniai požymiai (iš paminėtų pagrindinių 5) ir dar keli (2–3) (iš žemiau išvardintų), o vaikams turi būti ryški depresinė nuotaika arba sudirgimas, ir jei trunka bent 2 savaites–būtina kreiptis į medikus ar psichologą pagalbos.