

Depresja dziecięca

jak ją rozpoznać i jak
wspierać dziecko?



Przygotowała Maria
Drozdiuk



Co to jest depresja dziecięca?

Depresja u dzieci to nie tylko „zły humor” czy „gorszy dzień”. To poważne zaburzenie emocjonalne, które wpływa na codzienne funkcjonowanie dziecka – jego myśli, emocje, zachowanie i relacje z innymi.



Objawy depresji u dziecka w wieku przedsz kolnym:

- ◆ częste smutki, przygnębienie, płaczliwość bez wyraźnej przyczyny
- ◆ wycofanie z zabawy i kontaktu z innymi dziećmi
- ◆ brak zainteresowania tym, co kiedyś sprawiało radość
- ◆ drażliwość, złość, trudności z opanowaniem emocji
- ◆ zaburzenia snu (trudności z zasypianiem, wybudzanie się, koszmary)
- ◆ zmiany apetytu
- ◆ spadek energii, zmęczenie, brak chęci do działania
- ◆ wypowiedzi świadczące o niskiej samoocenie („Jestem głupi”, „Nikommu na mnie nie zależy”)
- ◆ regres w zachowaniu – moczenie nocne, ssanie kciuka itp.

Skąd się bierze depresja u dziecka?



- ◆ długotrwały stres lub napięcie emocjonalne
- ◆ trudne wydarzenia (śmierć bliskiej osoby, rozwód rodziców, zmiana otoczenia)
- ◆ brak poczucia bezpieczeństwa i stabilności
- ◆ przewlekłe poczucie odrzucenia lub braku akceptacji
- ◆ problemy zdrowotne (somatyczne i neurologiczne)
- ◆ czynniki genetyczne i temperament dziecka

Jak wspierać dziecko?

- ✓ Zadbaj o bezpieczną i stabilną atmosferę w domu
- ✓ Rozmawiaj z dzieckiem – nawet jeśli nie wszystko potrafi nazwać, poczuje, że może się otworzyć
- ✓ Uważnie słuchaj – bez oceniania, bez rad „na szybko”
- ✓ Naśladuj i nazywaj emocje – pomóż dziecku je rozumieć
- ✓ Zachowuj codzienną rutynę – daje dziecku poczucie przewidywalności
- ✓ Zaoferuj dziecku czas i uwagę – wspólna zabawa, czytanie, rozmowy
- ✓ Nie zostawiaj dziecka samego z jego emocjami – bądź obok, nawet jeśli milczy



Do kogo się zwrócić o pomoc?

W przypadku dziecka w wieku przedszkolnym, psycholog dziecięcy rzeczywiście jest pierwszym i najważniejszym specjalistą, do którego warto się zgłosić. Ale niekoniecznie jedynym:

- ◆ Psycholog dziecięcy – diagnozuje, wspiera, prowadzi terapię, rozmawia z dzieckiem i rodzicami
- ◆ Psycholog lub pedagog przedszkolny – może wstępnie ocenić sytuację i zaproponować formę wsparcia w placówce
- ◆ Pediatra lub psychiatra dziecięcy – jeśli objawy są nasilone, utrzymują się długo lub pojawiają się myśli o śmierci
- ◆ Wsparcie dla rodziców – warto, aby także opiekunowie mieli przestrzeń, by porozmawiać o swoich trudnościach i emocjach



BIBLIOGRAFIA

- Wolańczyk, T., Komender, J. (red.), Psychiatria dzieci i młodzieży, PZWL
- Siegel, D. J., Payne Bryson, T. Grzeczne dziecko. Jak nauczyć dzieci radzenia sobie z emocjami
- Tomasz Srebnicki, Dziecko z zaburzeniami emocjonalnymi

*Materiał graficzny został stworzony przy pomocy programu “Canva”