



KAS TAI – DEPRESIJA???

Depresija – tai įvairių vidinių ir išorinių priežasčių sąlygotas psichikos sutrikimų simptomų derinys, kurių pagrindas yra prislėgta nuotaika, malonumo jausmo praradimas bei aktyvumo sumažėjimas. Šių bei juos lydinių simptomų derinys turi tęstis ne mažiau kaip vieną mėnesį.

SIMPTOMAI, RODANTYS, KAD VAIKUI DEPRESIJA :

- Vaikas nebesidomi arba neturi motyvacijos užsiimti tuo, kas anksčiau teikdavo malonumą.
- Vaikui sunku susikoncentruoti atliekant užduotis mokykloje, todėl gauna blogesnius pažymius.
- Vaikas jaučia nuovargį, skundžiasi skausmais.
- Sutrinka miegas (sunku užmigti arba mieguistesnis nei įprastai).
- Pakinta apetitas ir svoris (jaučiasi alkanesnis arba sotesnis nei įprastai).
- Vaikas jaučiasi bevertis, nereikalingas ir nemylimas.
- Kankina juodos, pesimistinės mintys apie ateitį.
- Vaikas mąsto apie mirtį ir žaloja save.

Berniukų ir mergaičių depresijos simptomatika kiek skiriasi. Mergaitės dažniau jaučia baimę, netvirtai jaučiasi aplinkoje, susilpnėja kontaktai su bendraamžiais, atsiranda padidėjusio prisitaikymo sugebėjimas (“ramaus vaiko” sindromas). Kiti simptomai būdingesni mergaitėms: nekalbumas, agresija, verksmingumas, saldumynų poreikis. Berniukams būdingesnis kontaktų sumažėjimas, baimė, nerimas, saviizoliacija, nepasitikėjimas savimi, agresija.



KODĖL SUSERGAMA DEPRESIJA?

Depresija išsivysto dėl kelių tarpusavyje persipynusių faktorių, pavyzdžiui, dėl paveldimumo (genetinis faktorius) ir gyvenimo patirties.

Vaikai ir paaugliai, kurie susergera depresija, dažnai turi blogos patirties. Yra įrodymų, kad anksti patirtos negandos, pavyzdžiui, vieno iš tėvų mirtis arba smurtas vaikystėje, padidina riziką, kad asmuo susirgs depresija. Problemos su draugais yra dažniausiai pasitaikantys depresijos trigeriai vaikams ir paaugliams.

“*Mokyklos depresija*” yra vadinama stresine. Jautrūs paaugliai, intelektualiai neatsiliekančios nuo savo bendraamžių, gali ja susirgti esant nepalankioms mokyklos ar mokymosi sąlygoms. Esant dideliui krūviui mokykloje, nuolatinei emocinei įtampai, ši depresija gali kilti ir emociškai stabilėms paaugliams.

Sezoninė depresija. Paaugliams rudenį ir žiemą gali pasireikšti vadinamoji sezoninė depresija, susijusi su metų laikų kaita, kuriai būdingi panašūs simptomai kaip atipinei depresijai.

KAIP NUSTATOMA DEPRESIJA?

Diagnozę nustato specialistas (paprastai tai vaikų psichiatras arba klinikinis psichologas) pasikalbėjęs su vaiku ir jo tėvais.

KAIP GYDOMA DEPRESIJA?

Depresija gali būti gydoma psichoterapija, šeimos mokymu ir vaistais. Tai priklauso nuo to, kokie simptomai pasireiškia ir koks vaiko amžius bei išsivystymas. Reikės įveikti ir kitas psichologines/psichiatrines vaiko ar šeimos problemas. Kadangi depresijos kamuoja vaikai dažnai turi ir daugiau problemų, gali tekti pritaikyti įvairius gydymo būdus.



PROFILAKTIKA

***Sergant depresija naudinga yra susidaryti planą, numatant kokį nors malonų užsiėmimą kiekvienai dienai. Stengtis kiek galima daugiau laiko skirti maloniai, džiuginančiai veiklai, planuoti ateitį.

***Svarbu būti užsiėmusiam, net kai nieko nesinori, nevengti žmonių, praleisti daugiau laiko su artimaisiais, draugais. Daugeliui padeda savo problemas ir rūpesčius aptarti su kitais.

***Esant depresijai, pamėginkite tarsi atsitraukti ir pažvelgti į savo problemą tarsi iš šalies. Daugiau dėmesio skirkite ne galimoms rūpesčių priežastims, o galimiems sprendimams.

***Judėkite, fizinis aktyvumas padeda įveikti depresiją.

***Angliavandenių turintis maistas, šokoladas taip pat turi nuotaiką gerinančių savybių.

***Nepiktnaudžiaukite alkoholiu, sveikai maitinkitės, laikykitės miego režimo.

***Norint išvengti depresijos pasikartojimo, veiksminga psichoterapija.



PAGALBA TELEFONU

Skambučiai visais šiais numeriais yra nemokami.

Skambučius apmoka LR Socialinės apsaugos ir darbo ministerija.

„Jaunimo linija“ - 8 800 28888

Darbo laikas: visą parą
Emocinę paramą teikia: savanoriai

„Vaikų linija“ - 116 111

Darbo laikas: 11.00-21.00 kasdien
Emocinę paramą teikia: savanoriai

„Vilties linija“ - 116 123

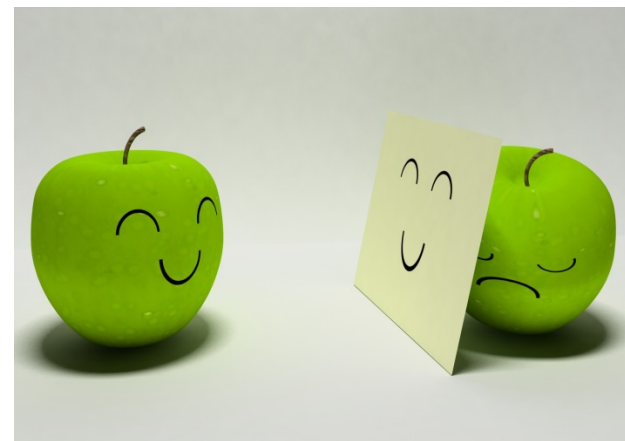
Darbo laikas: visą parą
Pagalbą teikia: savanoriai ir psichikos sveikatos profesionalai

Ukmergės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

Deltuvos g. 19, 20127 Ukmergė
Tel/faksas: 8-340 46526, mob. 8673 84973
El.p. ursvsb@gmail.com

UKMERGĖS RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

KĄ TURĖTUME ŽINOTI APIE *DEPRESIJĄ*?



2016

Ukmergė