

TRUMPA INFORMACINĖ MEDŽIAGA
TEVAMS IR MOKYTOJAMS

DEPRESIJA VAIKYSTEJE IR PAAUGLYSTEJE

PARENGĖ PSICHOLOGĖ.
MARTINA CERNIAUSKAITĖ



DEPRESIJA VAIKYSTĖJE IR PAAUGLYSTĖJE

DEPRESIJA – TAI NE TIK TRUMPALAIKIS LIŪDESYS AR BLOGA NUOTAIKA. TAI PSICHIKOS SVEIKATOS SUTRIKIMAS, KURIAM BŪDINGAS ILGIAU TRUNKANTIS PRISLĖGTUMAS, SUMAŽĖJĘS SUSIDOMĖJIMAS ĮPRASTA VEIKLA, EMOCIJŲ, ELGESIO, MĄSTYMO IR FIZINĖS SAVIJAUTOS POKYČIAI.

VAIKŲ IR PAAUGLIŲ DEPRESIJA GALI PASIREIKŠTI SKIRTINGAI, TODĖL SVARBU ATKREIPTI DĖMESĮ NE TIK Į AKIVAIZDŽIUS EMOCINIUS POŽYMIUS, BET IR Į ELGESIO BEI KASDIENIO FUNKCIONAVIMO POKYČIUS.

Vaikystėje ir paauglystėje vyksta intensyvi emocinė, socialinė ir biologinė raida, todėl depresijos požymiai ne visada atrodo taip pat, kaip suaugusiųjų depresija. Ankstyvas sunkumų atpažinimas ir pagalbos suteikimas gali reikšmingai pagerinti vaiko emocinę gerovę bei ateities psichikos sveikatą.



DEPRESIJA VAIKYSTĖJE

Vaikų depresija dažnai pasireiškia ne vien liūdesiu. Jaunesni vaikai gali sunkiau įvardyti savo jausmus, todėl emociniai sunkumai dažnai atsiskleidžia per elgesį, kūno pojūčius ar santykius su aplinkiniais.

Mažesni vaikai kartais gali atrodyti ne „liūdni“, o labiau piktesni, uždaresni arba dažniau patiriantys emocinius protrūkius.



VAIKYSTĖJE DEPRESIJA GALI BŪTI SUSIJUSI SU:

- sumažėjusiu noru žaisti ar užsiimti anksčiau patikusia veikla;
- dažnu dirglumu, pykčio protrūkiais;
- padidėjusiu jautrumu, verksmingumu;
- atsiribojimu nuo šeimos ar draugų;
- dažnais skundais dėl pilvo ar galvos skausmų, kai nėra aiškos medicininės priežasties;
- sunkumais susikaupti mokykloje;
- mokymosi rezultatų pablogėjimu;
- pasikeitusiu miegu ar apetitu.

DEPRESIJA PAAUGLYSTĖJE

Paauglystė yra laikotarpis, kai natūraliai keičiasi emocijos, santykiai ir savęs suvokimas. Dėl to kartais sunku atskirti įprastus paauglystės išgyvenimus nuo depresijos.

Svarbu žinoti, kad paaugliai dažnai slepia savo emocinius sunkumus, nes gali bijoti būti nesuprasti, kritikuojami ar apkrauti šeimos narius.



PAAUGLIŲ DEPRESIJAI DAŽNIAU BŪDINGI:

- ilgalaikis liūdesys, tuštumos jausmas arba beviltiškumas;
- susidomėjimo praradimas veiklomis, kurios anksčiau teikė džiaugsmą;
- atsiribojimas nuo šeimos ir draugų;
- stiprus savęs kritikavimas, kaltės ar bevertiškumo jausmas;
- didesnis dirglumas ar agresyvumas;
- mokymosi sunkumai;
- energijos stoka;
- miego sutrikimai (per didelis arba per mažas miegas);
- valgymo pokyčiai;
- rizikingas elgesys (pvz., alkoholio ar kitų medžiagų vartojimas, impulsyvūs sprendimai);
- mintys apie mirtį ar savęs žalojimą.

KUO DEPRESIJA SKIRIASI NUO LAIKINO LIŪDESIO?

Laikinas liūdesys

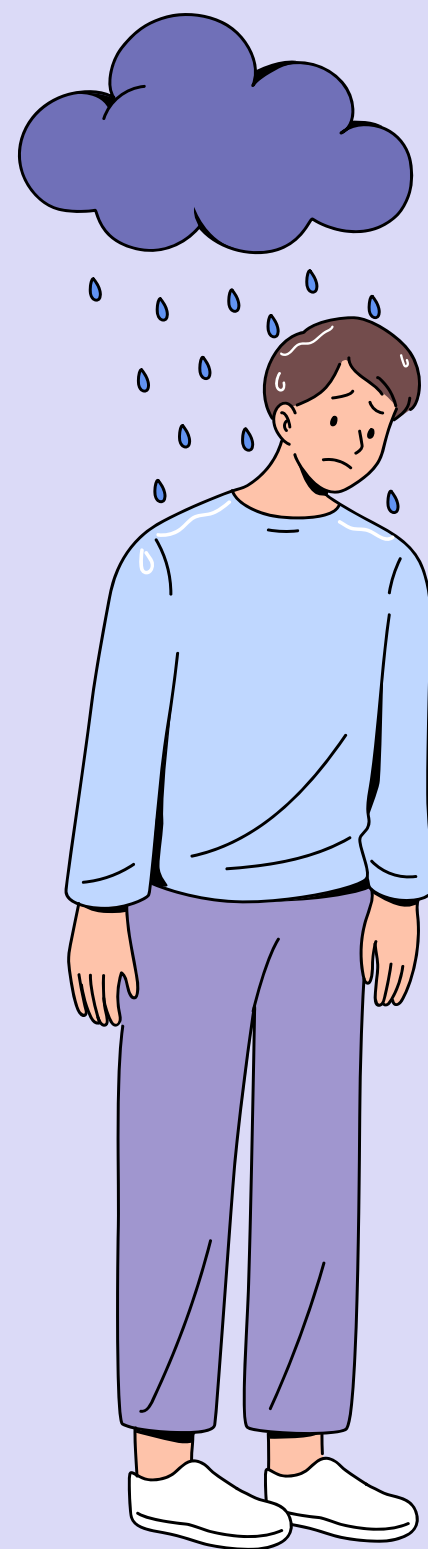
- Dažniausiai turi aiškia priežastį
- Trunka trumpesnį laiką
- Emocijos keičiasi priklausomai nuo situacijos
- Vaikas gali patirti malonių akimirkų
- Mažiau trukdo kasdieniam gyvenimui

Depresija

- Gali atsirasti ir be aiškos priežasties
- Trunka savaites ar ilgiau
- Bloga savijauta išlieka didžiąją laiko dalį
- Sunku patirti džiaugsmą ar susidomėjimą
- Veikia mokslus, santykius, savijautą

Pagal diagnostinius kriterijus depresijos simptomai paprastai turi tęstis mažiausiai dvi savaites ir reikšmingai paveikti vaiko kasdienį funkcionavimą.

Ne visi depresijā
patiriantys vaikai atrodo
liūdņi. Kāi kurie požymiai
gali būtī klaidīngai
suprantami kaip „blogas
elgesys“, „tingėjimas“ ar
„paauglystė“.



Kartais vaiko elgesys
yra ne sąmoningas
pasirinkimas, o būdas
parodyti, kad jam
sunku.

SVARBU ATKREIPTI DĖMESĮ:

- staigų mokymosi motyvacijos sumažėjimą;
- dažną nuovargį;
- atsisakymą dalyvauti veiklose;
- padidėjusį jautrumą kritikai;
- perfekcionizmą ir stiprią nesėkmės baimę;
- dažną „man nesvarbu“ reakciją;
- pasikeitusią bendravimo manierą;
- daugiau laiko praleidžiant vienumoje;
- humoro ar interesų pasikeitimus (pvz., nuolatinės temas apie mirtį, beviltiškumą);
- dažnus fizinius nusiskundimus.

RIZIKOS VEIKSNIAI

INDIVIDUALŪS

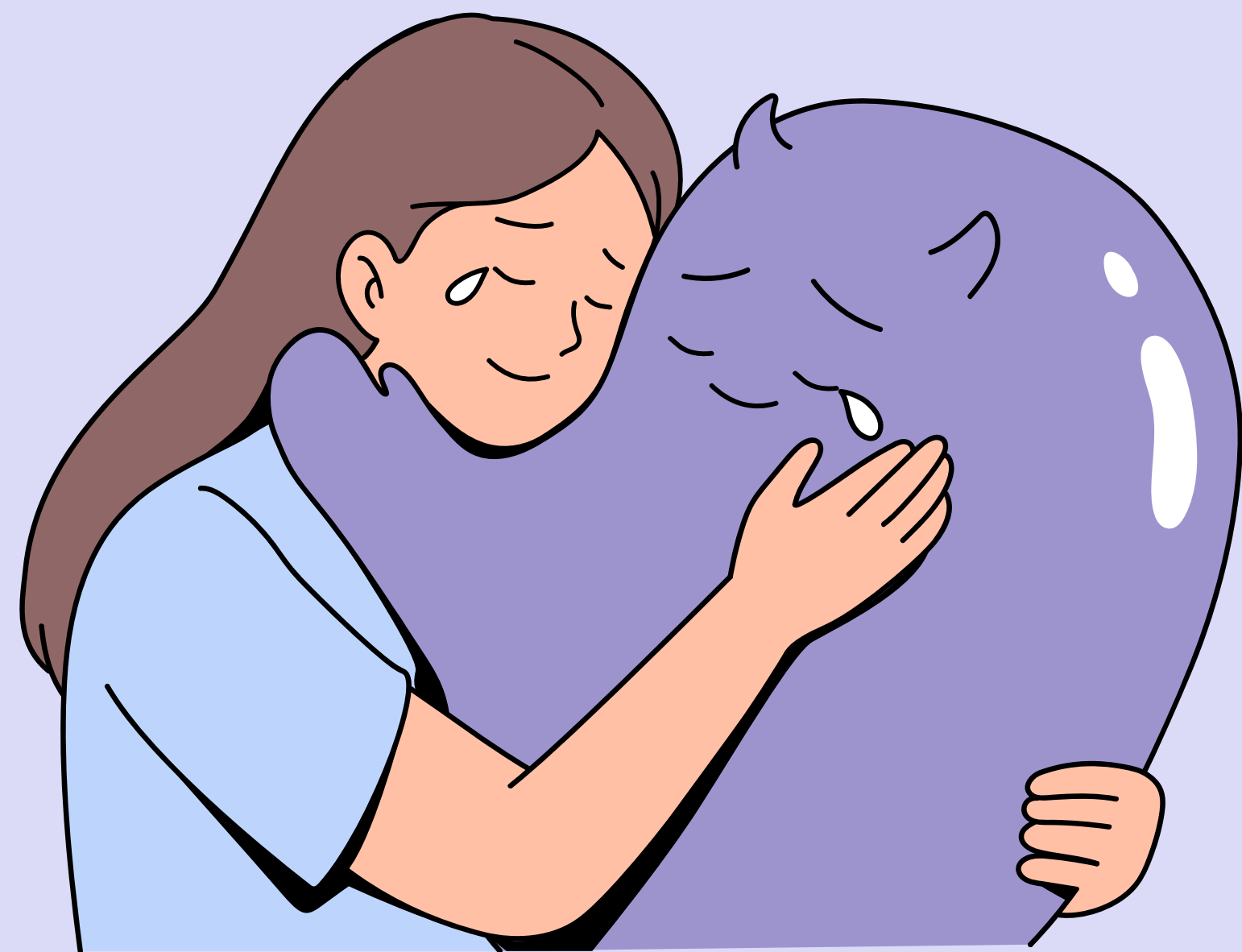
- ankstesni emociniai sunkumai;
- žemas savęs vertinimas;
- stiprus savikritiškumas;
- sunkumai reguliuojant emocijas;
- genetinis polinkis į depresiją.

ŠEIMOS IR APLINKOS

- ilgalaikiai konfliktai šeimoje;
- emocinio palaikymo trūkumas;
- patirtos netektys ar trauminiai įvykiai;
- smurtas, patyčios;
- ilgalaikis stresas;
- socialinė izoliacija;
- nesaugumo jausmas mokykloje;
- didelis akademinis spaudimas;
- sunkumai santykiuose su bendraamžiais.

APSAUGINIAI VEIKSNIAI

- saugus ir palaikantis ryšys su bent vienu suaugusiuoju;
- galimybė atvirai kalbėti apie jausmus;
- pozityvūs santykiai su šeima ir draugais;
- priklausymo bendruomenei jausmas;
- gebėjimas spręsti problemas;
- emocijų atpažinimo ir reguliavimo įgūdžiai;
- prasmingos veiklos (sportas, menas, hobiai);
- pozityvi mokyklos aplinka.



Moksliniai tyrimai rodo, kad palaikantys santykiai yra vienas svarbiausių veiksnių, padedančių vaikams įveikti emocinius sunkumus.

MOKYKLOS VAIDMUO PADEDANT VAIKUI

Mokyklos bendruomenė gali padėti:

- pastebėti ilgalaikius elgesio ir mokymosi pokyčius;
- sukurti saugią ir palaikančią aplinką;
- užtikrinti galimybę vaikui kreiptis pagalbos;
- bendradarbiauti su šeima;
- vykdyti emocinės sveikatos stiprinimo programas;
- mažinti patyčias ir socialinę atskirtį.

Mokytojams svarbu prisiminti, kad depresijos požymiai ne visada matomi iš karto. Kartais vaikas, kuris atrodo „tingus“, „nenorintis dalyvauti“ ar „problemiškas“, gali išgyventi didelius emocinius sunkumus.



KĄ GALI DARYTI TĖVAI?

- Skirti laiko vaikui ir parodyti nuoširdų susidomėjimą jo savijauta;
- Priimti vaiko emocijas jų nenuvertinant;
- Pastebėti pokyčius ir kalbėtis apie juos;
- Išlaikyti kasdienę rutiną (miegas, maistas, veiklos);
- Skatinti veiklas, kurios suteikia prasmės ir malonumo;
- Bendradarbiauti su mokykla ir specialistais.

*Svarbiausia vaikui perduoti žinutę:
„Aš matau, kad tau sunku. Mes galime tai spręsti kartu.“*



FAKTAI

- Depresija yra vienas dažniausių psichikos sveikatos sutrikimų tarp vaikų ir paauglių.
- Ankstyvas atpažinimas ir pagalba mažina ilgalaikių sunkumų riziką.
- Vaikų depresiją gali pasireikšti kitaip nei suaugusiųjų – dažnai per dirglumą, elgesio pokyčius ir fizinius simptomus.
- Palaikantys santykiai šeimoje ir mokykloje yra svarbūs apsauginiai veiksniai.
- Depresija yra gydoma, o tinkama pagalba padeda vaikams ir paaugliams grįžti į įprastą gyvenimą.

NAUDOTA LITERATŪRA

- American Academy of Child & Adolescent Psychiatry. (2023). Depression in Children and Teens.
- American Academy of Pediatrics. (2018). Guidelines for Adolescent Depression in Primary Care (GLAD-PC).
- Hawton, K., Saunders, K. E. A., & O'Connor, R. C. (2012). Self-harm and suicide in adolescents. *The Lancet*, 379(9834), 2373–2382.
- Malhi, G. S., & Mann, J. J. (2018). Depression. *The Lancet*, 392(10161), 2299–2312.
- National Child Traumatic Stress Network. (2020). Depression in Children and Adolescents.
- National Institute of Mental Health. (2024). Children and Mental Health: Depression.
- Thapar, A., Collishaw, S., Pine, D. S., & Thapar, A. K. (2022). Depression in adolescence. *The Lancet*.
- World Health Organization. (2023). Depressive disorder (depression).