

Всесвітній день боротьби з депресією

13 січня проводиться Всесвітній день боротьби з депресією.

Депресія не завжди проявляється в поганому настрої. Часом вона може ховатися за усмішкою й активною поведінкою, особливо в дітей.

Повномасштабна війна ще більше впливає на психічне здоров'я та емоційний стан, проявляючись у можливих раптових змінах настрою — або поступових, але стійких. Навіть якщо дитина не бачила руйнувань чи смерті зблизька — це ще не означає, що з її емоційним станом усе гаразд.

Пам'ятайте, що важливо не прогавити симптоми та вміти вчасно допомогти дитині.



Депресія — психічне захворювання, яке характеризують стійким відчуттям смутку та втратою інтересу до будь-якої діяльності впродовж не менш як двох тижнів. Це серйозний розлад, але його **можна вилікувати**.

За даними ВООЗ, станом на 2020 рік **понад 264 мільйони людей** різного віку мають депресію. Прогнозують, що до 2030 року вона може посісти перше місце за загальною кількістю хворих, випередивши серцево-судинні та онкологічні захворювання.

У дитячому віці депресія виникає з однаковою частотою як у хлопчиків, так і дівчаток. Але, починаючи з підліткового періоду, дівчата вдвічі частіше мають це захворювання, і ця тенденція зберігається до старечого віку.

Депресія в дитячому віці має відносно високу частоту ремісій — у близько 33% випадків симптоми зникають самі собою. Водночас у близько 80% захворювання залишається до дорослого віку.

Причини депресії

Для розуміння причин депресії використовують біопсихосоціальну модель.

1. **Біологічний аспект.** Генетичні, спадкові та біологічні особливості — частіше спостерігають у дітей з СДУГ, ОКР або розладом поведінки.
 2. **Психологічний аспект.** Відсутність досвіду безпечної прив'язаності, ранній досвід насильства різних видів (шкільний булінг, сімейне насильство тощо).
 3. **Соціальний аспект.** Бідність, війна, стихійні лиха та катастрофи.
- В основі депресивного стану порушення синтезу та балансу нейромедіаторів: серотоніну, норадреналіну й допаміну.

Симптоми дитячої депресії

Хворіти на депресію можуть навіть немовлята, якщо їм бракує уваги й тілесного контакту батьків. У молодшому шкільному віці депресія характеризується тривогою та розмаїтими фобіями, а в пубертатному періоді — меланхолією та іпохондрією.

0-3 роки

- проблеми харчування та порушення харчової поведінки, зниження апетиту, втрата ваги,
- труднощі зі сном (з'являється сонливість),
- ангедонія («відсутність радості»), дратівливість
- сум - збіднення жестів і міміки
- втрата задоволення від звичних ігор і поява тематики «смерті»
- агресивна поведінка під час гри



3-6 років

- порушення харчування та сну,
- зміни в поведінці, поява нетипової поведінки для дитини
- незвична дратівливість без причини
- страхи
- скарги соматичного характеру (біль у животі та біль голови),
- сум, схильність до занурення у себе/інтроверсія,
- агресивність,
- обмежена ігрова поведінка,
- відчуття провини,
- виснаження та когнітивне обмеження,
- неорганічний енурез/енкопрез.



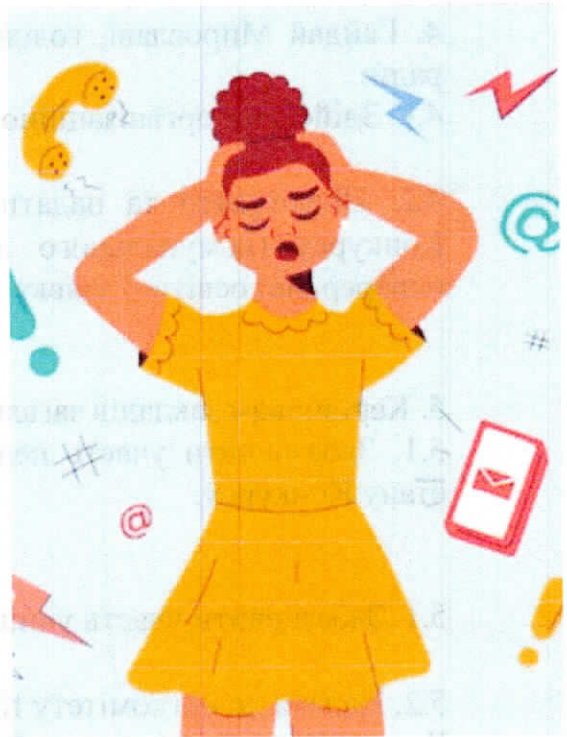
6-12 років

- вербалізація страхів та переживань,
- вербалізація суму,
- проблеми з концентрацією уваги,
- втомлюваність і зниження енергії,
- проблеми в школі,
- поява проблем під час спілкування з друзями, у школі, під час позакласних заходів та відсутність зацікавлення улюбленими іграми чи хоббі,
- почуття нікчемності або провини,
- суїцидальні думки чи самоушкодження



12-19 років

- самоушкоджувальна поведінка,
- апатія, втрата інтересів,
- низька самооцінка та соціальна втеча,
- зниження працездатності,
- суїцидальні думки та дії,
- дратівливість, схильність до злочинів і вживання психоактивних речовин,
- безсоння,
- циркадні коливання настрою,
- бракує відчуття відпочинку



Загальні симптоми депресії:

- почуття смутку, безнадії або дратівливості більшість часу;
- відсутність інтересу до занять, навіть улюблених;
- зміни в режимі харчування — дитина може переїдати або їсти набагато менше, ніж зазвичай;
- зміни в режимі сну — дитина може спати набагато більше або менше, ніж зазвичай;
- низький рівень енергії та втома / напруженість і неспокій більшість часу;
- труднощі з концентрацією уваги;
- негативні уявлення про себе, відчуття нікчемності або провини;
- думки про самогубство або самоушкодження.

Як вилікувати депресію в дитини та запобігти їй

Дитячу депресію лікують подібно до дорослої **шляхом поєднання психотерапії (консультування) та приймання ліків**. Одним із найефективніших методів лікування вважають когнітивно-поведінкову терапію, адже вона працює безпосередньо з мисленням людини. Оскільки депресія може передувати серйознішим психічним захворюванням, діагностика, раннє лікування, ретельне спостереження та превенція мають вирішальне значення.

