

# VAIKŲ DEPRESIJA:

## kaip atpažinti ir pažaboti?

Žodis „depresija“ mūsų kasdieniame gyvenime yra tapęs tokiu įprastu, kad bendradarbio ištartą frazę „Mane apėmusi juoda depresija“ tiesiog praleidžiame pro ausis. Būti depresyviu dabar lyg ir madinga. Depresyviu esame linkę vadinti bet kokią stresinę būseną, jauseną ar prastą nuotaiką...

Šia tema kalbamės su Vilniaus universiteto Vaikų psichiatrijos ir socialinės pediatrijos centro docente **Sigita LESINSKIENE**.



### ✓ Kas yra ir kuo pasireiškia depresija?

Bet kokia emocinė įtampa ir prislėgtumo jausmas – tai dar ne depresija. Medikai depresija vadina liguistą ilgalaikę būseną, smarkiai sutrikdančią žmogaus gyvenimo kokybę. Depresija susirgęs žmogus praranda sugebėjimą džiaugtis gyvenimu, pajunta fizinių jėgų stygių, sutrinka jo miegas, nentkama apetito, juntami kiti specifiniai somatiniai kūno simptomai. Įvairių šalių tyrimai rodo, kad depresinės būsenos išgyvena 5–20 proc. gyventojų. O liūdniausia tai, kad šia liga ima sirgti vis jaunesni žmonės.

### ✓ Negi ir vaikai? Juk anksčiau buvo teigiama, kad tai – tik suaugusiųjų negalavimas.

Deja, neseniai nustatyta, kad depresijos simptomai gali pasireikšti ir ankstyvame amžiuje. Netolimoje praeityje manyta, jog depresyvumo požymiai paauglystėje yra natūralus dalykas – esą šiuo laikotarpiu ieškoma savojo „aš“, giliai išgyvenama dėl daugelio psichologinių brandos reiškinų ir t. t. Išties paaugliui natūralu būti ir liūdnam, ir susimąščiui, ir jautriam. Tačiau ši būseną neturi jam trukdyti normaliai gyvuoti savo sociokultūrinėje aplinkoje (mokyti, turėti draugų, šiltai bendrauti su namišikais). Jei liūdesys ir prislėgtumas ilgai nepraeina – vadinasi, jau galima įžvelgti depresinio sutrikimo požymius. Į depresiją dabar jau nežvelgiama kaip į vienos priežasties sutrikimą, veikia – kaip į visą spektrą labai individualių nuotaikos būsenų. Šias būsenas mėginama sugrupuoti. Pavyzdžiui, paauglių depresija priskiriama atskiram pogrupiui.

### ✓ Kas jai būdingiausia? Kaip tėvai ir mokytojai galėtų atpažinti, kad paauglys išgyvena depresinę būseną ir jam jau reikia specialią pagalbą?

Paauglystės depresyvumą dažnai lydi pykčio, susierzinimo, agresijos protrūkiai. Paklauses tokio jaunuolio, ar dažnai jį kas nors nervina, sužinai, jog nervus jam gaudina beveik viskas. Toks paauglys namuose būna itin dirglus, jo tėvai dažnai skundžiasi: pasiūlai jam ką nors – blogai, nesūlai – irgi blogai... Bet kuriuo atveju viskas negerai, viskas ne taip, kaip turi būti. Tokių emocijų proveržio kamuojamo paauglio santykiai su tėvais, broliais, seserimis, draugais ir bendraklasiais, aišku, smarkiai sutrinka.

### ✓ Ką tokiu atveju reikėtų daryti?

Pirmiausia pasikonsultuoti su vaikų ir paauglių psichiatru bei šeimos gydytoju. Juk tai jau liguistos būsenos. Specialistai patars, kaip reaguoti į neretai išsukantį paauglio elgesį, padės sureguliuoti užimtumą, popamokines veiklas, dienotvarkę. Paprastai imamasi kompleksinės pagalbos.

### ✓ Ar kiekviename amžiaus tarpsnyje depresija pasireiškia savitai?

Taip. Beje, depresyvūs gali būti net ir visai maži vaikai. Mums dažnai nė į galvą nešauna, kad pusantrų–dvejų metų vaikams irgi būdingas liguistas liūdesys. Štai kanadiečiai nustatė, jog depresijos požymių turi net 15 proc. jų šalies mažųjų. Įdomu tai, kad beveik visų jų motinoms taip pat buvo būdingi šio sutrikimo simptomai. Vadinasi, galima teigti, kad depresyvi būseną gali būti paveldima. Mamos prislėgtumas ir liūdesys, nuotaikų svyravimai neretai būna užsitęsęs pogimdyvinės depresijos padariniai.

Kanadiečiai išsiaiškino, jog mažų vaikų depresyvumą visada lydi iniciatyvos stoka, nerimas, dirglumas, irzlumas, verksmingumas. Paprastai sakom: štai koks neramus vaikas – nuolat puola į ašaras. O kad jis dar ir beveik visą laiką liūdnas – nekreipiam dėmesio. Mažieji dar nesugeba žodžiais įvardyti savo emocijų būsenų, jų nuotaiką ir savijautą galime pajusti stebėdami žaidimus, piešinius, bendravimą su aplinkiniais ir pan. Tėvai ir ikimokyklinių įstaigų darbuotojai tiesiog nesusimąsto, kad pernelgę nedrąsus, nesmalsus, dažnai nieko nenorintis, vangus mažasis gali turėti depresijos požymius. Kadangi tokie vaikai, skirtingai nuo hiperaktyviųjų, savo elgesiu nesukelia aplinkiniams daug rūpesčių, yra didelis pavojus, kad jų depresinės būsenos nebus atpažintos.

Trimečių–keturmečių–penkiamečių depresyvumas dažnai pasireiškia ir kūno, arba somatiniais, simptomais, ypač galvos, pilvo skausmais. Mažieji kartais net negali aiškiai pasakyti, ką jiems skauda, jie tik jaučia, kad jų kūneliui kažkas negerai. Neretai tokiems vaikams būdingas nepaaiškintamas nerimas, jie gali atrodyti tarsi atsiekiantys nuo normalaus vystymosi.

### ✓ Gal depresyvumo simptomai labiau ima „lįsti į paviršių“ vaikui ėmus lankyti mokyklą?

Mokyklinio amžiaus vaikų depresijos būdingi ir mūsų jau minėti požymiai, ir tam tikri savitumai. Dažnai dėl emocijų sutrikimų vaikui būna sunku susikaupti, mokyti, atsiranda ir kitų sunkumų. Kartu

reikia nepamiršti ir galimai patirtos prievartos ar smurto tikimybes.

Apskritai vaikų nuotaikos ir elgesio sutrikimai skirstomi į dvi dideles grupes: į eksternalizuoto tipo (nukreiptus į išorę) ir į internalizuoto tipo (nukreiptus į vidų) sutrikimus.

Eksternalizuoto tipo sutrikimai pasireiškia dažniausiai neklusniu, provokuojančiu elgesiu, impulsyvumu, padidintu judrumu, aktyvumu. Tokie vaikai kliudo kitiems, tad šio tipo sutrikimus aplinkiniai greičiau atpažįsta ir kreipiasi pagalbos. Šios rūšies simptomus, beje, labiau pastebi auklėtojai ir mokytojai negu tėvai, mat namuose tokie vaikai gali būti daug ramesni negu dideliuose bendraamžių kolektyvuose.

O štai internalizuoto tipo sutrikimus labiau atpažįsta tėvai ir kiti artimieji. Šių sutrikimų turintys vaikai yra mažai pastebimi darželių grupėse ir mokyklų klasėse, nes niekam neužkliūna. Niekas nepagalvoja, kad toks tylenis gali turėti rimtų vidinių išgyvenimų, dažnai lydimų nerimo, baimių, prislėgtos nuotaikos.

Kuo mažesnis vaikas, tuo dažniau depresinius požymius išduoda somatiniai simptomai. Su tuo susidūrę tėvai paprastai puola ieškoti vidaus ligų arba, išsigandę prastų mokymosi rezultatų, ima manyti, kad jų vaikas vystosi lėčiau nei priklauso. Neretai vaikas pradėdamas barti už tai, kad niekuo nesidomi, nenori lankyti tėvų išrinktų būrelių, net su draugais neina žaisti. Jis kaltinamas tinginyse, neveiklumu. Dažnai visiškai nepagalvojama, kad tas „gulinėjimas“ yra fizinių ir psichinių jėgų stygiaus požymis.

Sunkiausia yra giluminė depresija, neretai susijusi su menkavertiskumo jausmu („aš blogesnis už kitus“) ir netgi su savižudžiškais mintimis.

Depresijos (o ir savižudybės) grėsmė ypač padidėja tada, kai vaikas jaučiasi vienišas, nuo mažens patyręs daug netekčių, išsiskyrimų, dvasinių traumų, kai jo artimų žmonių santykiai pašlije... Kartais tokiais atvejais pasireiškia kraštutiniai vaiko mėginimai pagerinti artimųjų bendravimą desperatiškais priemonėmis: „Pamatysit, aš nusižudysiu!“ Į šiuos bauginimus, tariamus grasinančiu tonu, reikia itin atidžiai įsiklausyti ir pradėti ieškoti pagalbos priemonių.

### ✓ Vadinasi, visomis jėgomis būtina stengtis užkirsti kelią liguistoms psichinėms būsenoms?

Ir neleistis joms įsitenėti. Prevencija ir ankstyvoji intervencija – svarbiausios, jos gali užkirsti kelią nelaimėms. Daugybę priemonių galima sėkmingai taikyti darželiuose bei mokyklose, tiek grupinių, tiek individualių užsiėmimų metu. Būtent tai stengiausi akcentuoti Vilniaus miesto savivaldybės tarybos Sveikatos komiteto ir Lietuvos moterų draugijos iniciatyva sostinės merygoje organizuotos konferencijos metu, kurioje gyvildinti aktualūs pagalbos emocijų ir elgesio problemų turintiems vaikams klausimai.

Pastebėjęs, jog su vaiku „kažkas ne taip“, mokytojas, ypač klasės vadovas, turėtų kreiptis pagalbos į psichologus, socialinius, specialiuosius pedagogus. Specia-

listai, pasitelkiami įvairiais metodikais, paprastai netrunka išsiaiškinti vaiko psichinę būklę.

Beje, mes turime skatinti vaikus pažinti bei mokėti įvardyti tiek savo, tiek bendraamžių emocijas būsenas. Kuo anksčiau įsikūnima, tuo lengviau būna iš jų, liiguistų, išsikapstyti.

### ✓ Kokiais būdais galima padėti vaikams reguliuoti depresines būsenas?

Pastebėta, jog dalis vaikų turi vadinaujamųjų afektų (nuotaikos reguliacijos sutrikimų) arba sunkumų įveikiant negatyvias emocijas. Pavyzdžiui, į depresiją linkę mažieji pasižymi silpnesniu negu jų bendraamžiai bendruoju gebėjimu kuo nors džiaugtis. Vaikų darželių auklėtojos, pastebėjusios, jog auklėtinio tarsi niekas niekada nedžiugina, turėtų į tai atkreipti dėmesį. Nuliūdę tokie vaikai sunkiau nusiramina.

Nuo pat kūdikystės vaikai, o vėliau ir suaugusieji skirtingais amžiaus tarpsniais taiko įvairias taktikas savo nuotaikoms sureguliuoti. Vienos jų būna veiksmingesnės, kitos mažiau, pasitaiko ir pavojingų... Tėvai dažnai nesupranta, kodėl sūnus ar dukra, grįžęs iš mokyklos, žiūri komiksus ar kokius linksmus filmukus, užuot ruošę pamokas ar skaitę. Suaugusiesiems net į galvą nešauna, kad taip daroma nuotaikai pakelti, padėti sau pailsėti po sunkios mokyklinės dienos.

Įvairiose šalyse mėginama sukurti skirtingo amžiaus vaikams pritaikytą nuotaikų gerinimo, arba afektų reguliacijos, programų. Metodikos naudojamos skirtingoms, bet esmė jų – viena: kaip išmokyti save pradžiuoti ir sau padėti, kai negerai ir liūdna. Ir pamartos jos ne moralizavimu, o atjauta, stiprybės ugdymu. Naudojami net specialiai sukurti filmukai.

Beje, dažnai vaikai bendraamžių kolektyvuose būna gana jautrūs ir patys padeda vieni kitiems: energingas, gerai nusiteikęs vaikas ima globoti išsigandusį, liūdną, nedrąsų.

Tėvai, matydami savo atžalą nuolat prislėgtą, gali kreiptis į šeimos ar vaikų ligų gydytojus, vaikų ir paauglių psichiatrus, kurie profesionaliai atpažįsta liguistas liūdesio ir nerimo apraiškas. Praktika rodo, kad, pavyzdžiui, paaugliams atskratyti ilgalaikio nerimo bei liūdesio ypač veiksmingai padeda fizinis aktyvumas, šokis, judesys, meno terapija.

Tiesa, pats depresinių sutrikimų turintis asmuo turi norėti „priimti pagalbą“. Dažnai būna taip, kad visi aplinkiniai iš kailio neriasi, kad jam būtų geriau, o jis pats nerodo jokio noro pralinksėti.

„Išsiugdoma bejėgiškumo būseną“ neretai imama manipuliuoti, siekiant padidinti dėmesio sau. Šitai kartais tiesiog siurbta energija iš aplinkinių. Tipinis pavyzdys – herojus iš knygos apie Mikę Pūkuotuką – liūdnasis Asiliukas, kuris jaučiasi negerai, nes „gerai būti negalia niekada“.

Išteis visena – reikia išmokyti atpažinti ir „pažaboti“ liūdną nuotaiką keliančias mintis bei pagėminti keisti savo mąstymą iš pesimistinio į optimistiskesnį.

Kalbėjosi **Dana DOVYDAITYTĖ**