

Depresja

Autor: Olga Przybyła-Kokot



Depresja nie ma względu na osobę - cierpieli na nią wielcy przywódcy, muzycy, naukowcy i teolodzy; ani na wiek - może dotyczyć już nawet niemowląt i występuje coraz częściej u dzieci i młodzieży.

Objawy depresji u dzieci mogą odbiegać od tego, co można zaobserwować u dorosłego będącego w depresji. Ponieważ dzieci często nie mówią wprost, że czują się źle, ważna jest tutaj uważna obserwacja ze strony rodzica. Należy zwracać uwagę, jeśli:

- wypowiedzi dziecka są niezgodne z jego charakterem,
- dziecko jest przygnębione,
- występują zakłócenia snu (zbyt długi sen lub bezsenność),
- apetyt jest zaburzony (dziecko je zbyt mało lub przejada się),
- traci zainteresowanie rzeczami, które lubiło,
- nie znajduje przyjemności w swoich ulubionych zajęciach,
- nic nie sprawia mu tyle radości, co kiedyś,
- wygląda, jakby brak mu było energii.

Małe dziecko zaczyna nie odstępować na krok rodzica (szczególnie mamy), trzyma się go kurczowo, protestuje zawzięcie, jeśli rodzic gdzieś się oddala. Nie chce iść pod niczyją opiekę (czasem nawet pod opiekę drugiego z rodziców).

Starsze dziecko może stać się niesforne, agresywne, opryskliwe, sprzeciwiać się, robić wszystko „na opak”, odmawiać współpracy, nie uczestniczyć w życiu rodzinnym. Może stracić zainteresowanie dbaniem o wygląd, unikać towarzystwa rówieśników, większość czasu spędzać w swoim pokoju. Dziecko takie może narzekać na trudności w szkole, mówić o ucieczce z domu, twierdzić, że nikt go nie rozumie i nie kocha. Jest bardziej wrażliwe i emocjonalne niż zazwyczaj, doznaje zranienia uczuć i interpretuje wszelkie postępowanie innych jako odrzucenie.

Od czasu do czasu wszystkie dzieci wykazują niektóre z tych objawów, lecz dłuższe ich występowanie świadczy o poważnych problemach.

Coraz częściej także niektóre dzieci usiłują uciec od doświadczanego cierpienia popełniając samobójstwo.

Formą demonstrowania trudności u dzieci jest zmiana zachowania. Jest to sposób na przekazanie komunikatu: „Czuję się źle i nie wiem, jak o tym porozmawiać.

Czasem nawet ludziom dorosłym trudno jest zwerbalizować, na czym polega problem, jednak dorosłym łatwiej jest przeanalizować pewne sprawy i w końcu ubrać w słowa to, co ich dręczy.

Małym dzieciom przychodzi to znacznie trudniej, gdyż one nie interpretują w sposób typowy, nie wyjaśniają i nie tłumaczą swoich problemów, ani tego, co w związku z tym czują. Ciężko jest im także ubrać w słowa to, co je niepokoi, zwłaszcza, jeśli ich uczucia są dla nich nowe i nieznane. Właśnie dlatego, jeśli rodzic zapyta: „Co ci jest, kochanie?” istnieją ogromne

szanse, że dziecko odpowie „Nic”, lub „Nie wiem”.

Jednym z zadań rodziców jest pomoc dzieciom w nauce wyrażania słowami tego, co się z nimi dzieje, a także tego, w jaki sposób mogą radzić sobie z problemami życia. Obserwowanie i interpretowanie tego, co widzimy, jest częścią rodzicielskiej pracy. Kłopotliwa zmiana w zachowaniu dziecka powinna być potraktowana jako ostrzeżenie i - zamiast odsuwać ją od siebie - rodzice powinni spróbować odkryć, jaki problem dręczy ich dziecko, gdyż być może przeżywa ono depresję i mają ogromną szansę mu pomóc. Co więc trzeba zrobić?

Obserwuj! Słuchaj! Znajdź przyczynę!

Niemal wszystkie przypadki depresji są wywołane jakąś zmianą, mającą duże znaczenie dla tej osoby. Pierwszą rzeczą jest więc zadanie sobie pytania, co się zmieniło, jeśli chodzi o warunki życia dziecka. Należy pamiętać, żeby szukać zmian mogących mieć znaczenie dla dziecka, nawet jeśli dla dorosłego są mało ważne. Czasem w znalezieniu przyczyny może pomóc rozmowa z ludźmi, którzy dziecko znają.

Można zadać sobie takie przykładowe pytania:

- Czy dziecko było chore?
- Czy ktoś, kto dużo znaczył dla dziecka, wyjechał lub umarł?
- Czy straciło ulubione zwierzątko?
- Czy bliski przyjaciel się przeprowadził?
- Czy w szkole zdarzyło się coś, co dziecko może uznać za poważną stratę?
- Czy nie udało mu się coś, co uważało za ważne?
- Czy zmieniło się coś w domu?
- Czy jest nowy członek rodziny?
- Czy nastąpiła separacja lub rozwód?
- Czy ktoś potraktował dziecko źle (skrzywdził je, skrytykował, groził)?

Każda z tych sytuacji jest związana z odczuwalną utratą czegoś ważnego.

Jeśli dziecko wydaje się być w depresji należy rozważyć, co mogło wywołać ten problem. Odkrywając ten czynnik lub zdarzenie, można dowiedzieć się później, co można zrobić, by doprowadzić do wyzdrowienia.

Rozmawiaj z dzieckiem

Sposób, w jaki rodzic rozmawia z dzieckiem ma duże znaczenie. Dziecku będącemu w depresji łatwo jest zinterpretować pytanie osoby dorosłej sprawującej nad nim władzę jako groźbę lub dręczenie go. „Co się dzieje?” może być odebrane jako „Co ci właściwie, u licha, jest? Weź się w garść!”, a „Dlaczego jesteś taka spokojna?” - może zabrzmieć jak żądanie zmiany. Sposób, w jaki się podchodzi do sprawy może zasugerować dziecku będącemu w depresji, że narzeka się na jego zachowanie lub że jego nieszczęście jest denerwujące. Należy pamiętać, że dziecko będące w depresji ma już i tak niskie mniemanie o sobie, sądzi, że jest nic nie warte, beznadziejne, bezużyteczne lub zasługuje na potępienie. Nie należy dawać mu więc rad w rodzaju: „Uśmiechnij się, wszystko będzie dobrze”, „Przecież wiesz, że Bóg czuwa nad tobą”, lub „Przestań stroić fochy”

Zamiast tego należy wczuć się w sytuację, okazać zrozumienie i akceptację dla negatywnych uczuć i przyczyn depresyjnego zachowania się dziecka.

Oto kilka przykładów empatycznych stwierdzeń, które jednak wymagają także właściwej postawy i właściwego wyrażania siebie, nie tylko samych słów:

- Poczucie utraty przyjaciela, którego tak lubieś, a którego nigdy nie odzyskasz, musi być okropnie bolesne!
- Nic dziwnego, że nie masz ochoty nic robić. Myślę, że czasem bardzo trudno nawet wstać z łóżka.
- Chyba trudno przewidzieć, jak sytuacja może się poprawić?
- To nie jest zbyt zabawne, gdy mama odchodzi, prawda? Ja też czuję się z tym źle.
- Wyobrażam sobie, że czujesz się bardzo skrzywdzony/upokorzony.

Spraw, by dziecko wyraziło swoje myśli na temat danej sytuacji

Należy pomóc dziecku, by wyjaśniło znaczenie tego wydarzenia dla niego np. przez zadanie pytania: „Jak sądzisz? Co oznacza ta strata? Co sprawia, że jest taka okropna?”. Może ono tłumaczyć ją sobie w niewłaściwy sposób, na który nigdy nie wpadłaby osoba dorosła. Może przypisywać stratę swoim ułomnościom, lub tym, że jest niewarte kochania. Może wmówiło sobie, że strata zniszczyła jego życie, że sytuacja nigdy się nie polepszy. Może jest przekonane, że nie jest w stanie stawić czoła trudnościom bez osoby, którą utraciło.

Taki wewnętrzny dialog jest typowy dla osób w depresji. Będące w depresji dzieci, podobnie jak osoby dorosłe, dewaluują wszystko. Depresja pociąga za sobą dewaluację szczególnie w trzech dziedzinach życia: osobistej, okoliczności i przyszłości.

Dewaluacja siebie samego. Młodzież znajdująca się w depresji uważa się za niekompetentną, nieodpowiedzialną i bezwartościową. Nacisk może być położony bądź na brak własnej wartości, słabość, niekompetencję albo nieatrakcyjność.

Dewaluacja okoliczności. Dzieci, które są w depresji mówią sobie, że okoliczności są im przeciwne i że nie warto żyć. Może ono być apatyczne, znudzone i niczym nie zainteresowane. Rzeczy, które kiedyś dziecko bardzo interesowały i pasjonowały, teraz zbywane są ciężkim westchnieniem lub brakiem entuzjazmu. Takim reakcją może towarzyszyć niepokój, skargi, że nie ma co robić, lub brak wytrwałości.

Dewaluacja przyszłości. Dla dziecka, które czuje się bezpiecznie, przyszłość jawi się jako jasna i pełna nadziei. Gdy jest ono jednak w depresji, przyszłość wydaje się groźna, beznadziejna, niosąca tylko ból. Czasem nie może sobie wyobrazić, jak przebrnie przez rok szkolny, następny tydzień czy kolejny dzień. Woli o nich nie myśleć, powtarzasobie, że ponosi tylko porażki. Jest przekonane, że jego własna niekompetencja i bolesna egzystencja nie poprawią się. Wskaźnikiem depresyjnego sposobu mówienia do siebie, obniżającego wartość dziecięcej przyszłości, są wypowiedzi wskazujące na brak nadziei i zniechęcenie.

Skoryguj dewaluujący dialog wewnętrzny

Zadaniem rodzica jest pomoc dziecku w skorygowaniu dewaluującego sposobu mówienia do siebie, gdyż ten wewnętrzny dialog jest nie tylko niezgodny z prawdą, ale także wywołuje i utrwała depresję.

Należy podkreślić, że dziecięcy smutek i depresja nie są spowodowane jakąś stratą. Strata taka działa jedynie jako czynnik wyzwalający depresję. Nastrój smutku i beznadziejności podtrzymują i pogarszają właśnie owe niezgodne z prawdą przekonania i dialog wewnętrzny dziecka.

Jego nastrój poprawi się, gdy odkryje ono prawdę i stosownie do niej zmieni sposób mówienia do siebie. Dowiaduje się wtedy, że nie jest bezwartościowe, niekompetentne lub pozbawione przyjaciół, lecz, że jest kochane, ma dużo zalet i jest zdolne do wielkich osiągnięć. Przestając wyznawać fałszywy pogląd, że w życiu nie czeka go już nic przyjemnego czy interesującego, będzie odczuwało na nowo właściwe emocje. Musi jedynie powiedzieć sobie prawdę i odkryć, że przyszłość jest daleka od beznadziejności.

Można pomóc dziecku odkryć i powiedzieć sobie samemu prawdę. Należy wysłuchać je z empatią i powtórzyć mu te przygnębiające słowa, które sobie wmówiło. Można mu powiedzieć, że wmawia sobie przygnębiające i zniechęcające stwierdzenia, jednak, gdy pomaga się mu korygować błędne przekonania, nie należy zamykać dziecku ust. Należy sprawić, by na podstawie tego, co zwerbalizowało, dostrzegło, jak w rzeczywistości myśli i w co wierzy. Później należy pomóc mu zrozumieć, że dewaluujące przekonania mogą powodować, że człowiek czuje się źle tak samo, jak ono się właśnie czuje. Można poprosić, by sobie wyobraziło, jak inaczej mogłoby się czuć, gdyby mówiło sobie rzeczy zgodne z prawdą i pozytywne. Trzeba nie tylko pokazać dziecku fałsz w jego depresyjnym dialogu wewnętrznym i pomóc mu dojść do zgodnych z prawdą słów, które zastąpią ten fałsz, ale także ćwiczyć z nim nowy dialog wewnętrzny.

Trzeba także pamiętać, by szukać słów, które dziecko mówi sobie, a które świadczą o tym, że przeoczyło ono fakt Bożej miłości i opatrności. Te najbardziej przygnębiające zdania pochodzą od diabła, który podpowiada dewaluujący sposób myślenia po to, aby wpaść w rozpacz. Jeśli uda się mu skłonić człowieka, aby zlekceważył Bożą miłość i Jego ratunek, lub zwątpił w swoją wartość, jaką ma w Bogu, może wywołać rozpacz. Należy więc pomóc dziecku tak przeorientować swój dialog wewnętrzny, by zawierał on potężne prawdy, których nauczył się w kościele.

Uaktywnił dziecko

Dzieci będące w depresji mogą stać się bierne, odmawiać uczestnictwa w zabawie czy pracy. Stale siedzą przed telewizorem lub po prostu nic nie robią. Wmawiają sobie, że żadne działania się nie opłacają, że są nudne lub nawet odrażające. Jeśli uda się przekonać je, by zajęło się czymś, a ono się w to zaangażuje, może to okazać się niezwykle cennym etapem w drodze do wyjścia z depresji.

Czego nie należy robić

1. Nie lekceważ depresji. Nie wolno popełnić błędu i ignorować zranionego dziecka czy nastolatka, bowiem konsekwencje nierozpoznanego, depresyjnego sposobu myślenia mogą być poważne. Jeśli nauczy się zastępować prawdą jego dewaluujące myśli, wyposaża się je w narzędzie, którego będzie mogło używać przez całe życie i będzie odpowiednio wyposażone, by ustrzec się przed popadnięciem w depresję w późniejszym czasie.
2. Nie dokuczaj. Można popełnić błąd, dokuczając dziecku w celu wyrwania go z przygnębienia. Nie wolno tego robić. Dobroduszne docinki mogą mieć miejsce wtedy,

gdy obie strony rozumieją sprawę i mają nastrój do zabawy. Dokuczanie nigdy nie jest na miejscu, rani dziecko. Jeśli dokuczamy dziecku, które jest w depresji, można zerwać wszelką nić porozumienia.

3. Nie reaguj przesadnie. Innym błędem jest doprowadzanie dziecka do paniki przez np.: straszenie wizytą u psychologa, jeśli nie przestanie chodzić oswiałe. Może wydawać się to skutecznym sposobem, jednak na pewno nie skutkuje. Poszerzy to tylko przepaść, jaką dziecko wyczuwa pomiędzy sobą a rodzicem i może doprowadzić do zwiększenia rozpacz.
4. Nie mów: „Gdy ja byłem w twoim wieku...”. Zwracanie się do dziecka mentorskim tonem i opowiadanie mu swoich historii, czy też wywieranie presji na dziecko, by zachowywało się tak, jakby nie było w depresji, jedynie pogłębi jego uczucie osamotnienia i przekona je, że rodzic go nie rozumie. Zamiast tego należy pozostać skoncentrowanym na dziecku, na jego uczuciach i myślach.

Kiedy udać się do specjalisty

Po podjęciu wszelkich prób pomocy, jeśli dziecko nie wykazuje żadnej poprawy, być może rodzic będzie chciał zasięgnąć porady psychologa, psychiatry lub chrześcijańskiego doradcy. Trzeba się jednak najpierw upewnić, czy osoba, do której się udajemy, specjalizuje się w leczeniu dzieci, albo chociaż posiada duże doświadczenie w rozpoznawaniu i leczeniu zaburzeń u dzieci. Niektórzy specjaliści, bardzo skuteczni w leczeniu dorosłych, nie znają się wcale na leczeniu młodzieży. Gdy już znajdzie się mądrą osobę, której system wartości podobny jest do tego, który się samemu wyznaje, dobrze posłuchać jej rady.

Depresja w świetle słowa Bożego

Depresja jest terminem klinicznym, którego nie znajdziemy w Piśmie Świętym, chociaż jej występowanie jest czymś powszechnym. Nie jest ona jednak typowa tylko dla jakiegoś przedziału czasowego bądź konkretnych ludzi. Biblia posługuje się takimi terminami jak: „rozpacz”, „cierpienie”, „trudność”, „doświadczenia”, „pokonany”, „ciężary”, „utrapienia”, „bez nadziei”, „udręka”.

Przykładem wyrażania depresji w Starym Testamencie mogą być słowa niektórych psalmów:

„Boże mój, Boże mój, czemuś mnie opuścił!

Czemuś tak daleki od wybawienia mego, od słów krzyku mego!

Boże mój! Wołam co dnia, a nie odpowiadasz, i w nocy, a nie mam spokoju”. Ps 22, 1-2

„Zwróć się ku mnie i zmiłuj się nade mną, bom samotny i ubogi!

Ulżyj udręce serca mego, wyzwól mnie z utrapień moich!” Ps 25, 16-17

„Słuchaj, Panie, głosu mego, gdy wołam, i zmiłuj się nade mną, i wysłuchaj mnie!

Z natchnienia Twojego mówi serce moje: Szukajcie oblicza mego!

Przeto oblicza Twojego szukam, Panie. Nie ukrywaj oblicza swojego przede mną!

Nie odtrącaj w gniewie sługi swego, Ty jesteś pomocą moją; nie porzucaj mnie i nie opuszczaj mnie, Boże zbawienia mojego!” Ps 27, 7-9

Słowa psalmisty mówią o głębokim smutku i cierpieniu - król Dawid wydaje się być wyraźnie w stanie depresji. W bardzo obrazowy sposób wyraża swoją samotność, poczucie odrzucenia, opuszczenia i znękania.

Również podczas lektury innych fragmentów Pisma Świętego można odnieść wrażenie, że Job, Mojżesz, Jonasz, Piotr, a nawet cały naród izraelski cierpieli na depresję (Jb 3,4; 4 M 11, 10-15; J 4,1-3; 2 M 6,9; Mt 26,75).

Przykłady te, wraz z wieloma wzmiankami o cierpieniu wywołanym przez smutek, oddają realizm, który charakteryzuje całe Pismo Święte. Jest to rzeczywista rozpacz, ale zarazem połączona z nadzieją.

Osoba, która przechodzi przez depresję może sądzić, że ciąży na niej Boży gniew. Boży gniew i depresja jest karą. Pismo Święte podkreśla jednak, że jeśli jest ktoś dzieckiem Bożym, Bóg nie odwróci od niego swej twarzy, ani też nie odwróci się od niego w gniewie.

Pismo Święte podkreśla nie tyle ludzką rozpacz, co wiarę w Boga i pewność obfitego życia w niebie, jeśli już nie na ziemi (Ps 34, 16-18; 103, 13-14; Mt 5,12; 11,28-30; J 14,1; 15,10; Rz 8,28).