

10 przyczyn depresji dzieci i młodzieży według W. Eichelbergera



Psychiatrzy i psychologów a w ślad za nimi media alarmują opinię publiczną fatalnym stanem polskiej dziecięcej psychiatrii. Stan ten rzeczywiście jest fatalny i powinien być jak najszybciej poprawiony, aby ratować dzieci, które już na depresję zapadły.

Niestety wiedza o tym, że nawet najlepiej zorganizowana i szeroko dostępna psychiatria dziecięca epidemii depresji i samobójstw wśród polskich dzieci i nastolatków **nie powstrzyma**, w świadomości społecznej prawie nie istnieje. A nie powstrzyma bo, depresja jako taka – a szczególnie ta dziecięca – ma najczęściej charakter psychogeny, czyli spowodowana jest realnymi przyczynami zewnętrznymi, których suma przeciąża zdolności adaptacyjne psychiki dziecka. **W takim wypadku interwencję psychiatryczną porównać można do podawania tlenu ludziom, którzy nie są w stanie wystarczająco dotlenić mózgu, bo na co dzień oddychają powietrzem zatrutym smogiem. Podawanie tlenu**

niewątpliwie uratuje im życie – ale niestety tylko na krótką metę, bo gdy wyjdą ze szpitala i tak nadal będą oddychać smogiem. Więc aby trwale rozwiązać problem trzeba przede wszystkim zająć się redukcją smogu. Podobnie jest z depresją wśród dzieci i młodzieży, więc czas najwyższy zacząć się zajmować usuwaniem istotnych przyczyn tego dramatycznego zjawiska a nie jedynie troską o jakość leczenia jego skutków.

Poniżej kilka moich refleksji na ten temat podanych w możliwie zwięzłej formie.

Oczywiście depresja u dzieci i nastolatków nie bierze się z jakiejś jednej, izolowanej przyczyny. **Doliczyłem się 10-ciu – moim zdaniem najistotniejszych – przyczyn tego dramatycznego zjawiska:**

1. Opresyjny i anachroniczny system szkolny

Dzieci i nastolatki zdają sobie sprawę, a w najgorszym razie przeczuwają, że szkoła jako instytucja, (uwaga: mowa przede wszystkim o szkołach państwowych) filozoficznie, organizacyjnie a także treściowo utknęła gdzieś w 19 wieku lub w początkach 20-tego i **żyje własnym odrealnionym niby-życiem na dalekich peryferiach współczesnej wiedzy o świecie**, współczesnej technologii, nowoczesnego myślenia, współczesnych sporów światopoglądowych, historycznych i filozoficznych. Krótko mówiąc **szkoła pełni obecnie rolę skansenu czy muzeum fragmentów historii myśli ludzkiej, które trzeba bezmyślnie wkuć na pamięć.**

Co gorsza, fragmenty te są skwapliwie dobierane przez aktualnie rządzących polityków zainteresowanych przede wszystkim wychowaniem młodych w duchu wyznawanej przez nich ideologii czy doktryny – czyli w istocie zainteresowanych indoktrynacją młodych na modłę przyszłego elektoratu. W sumie, z punktu widzenia przygotowania do życia we współczesnym rozpedzonym i złożonym świecie, wymagającym ogromnej elastyczności, kreatywności, szybkości myślenia oraz zdolności do angażowania wiedzy w konkretne, praktyczne przedsięwzięcia, **szkoła jest z perspektywy nastolatka pożałowania godną stratą czasu i energii**, a jej przydatność często ogranicza się do roli kosztownej przechowalni dzieci tych rodziców, którzy w pocie czoła pracują na rzecz wzrostu PKB. W tej sytuacji Internet jest dla młodych jedynym ratunkiem i oknem na realny świat.

- 2. Deficyt otwartego, szczerego i wolnego od presji kontaktu z przepracowanymi i przemęczonymi lub/i uzależnionymi od czegoś rodzicami.**
- 3. Deficyt bezpośrednich, przyjacielskich, kooperacyjnych, wolnych od presji, współzawodnictwa, lansu i ryzyka hejtu, kontaktów z rówieśnikami.**
- 4. Deficyt ruchu w czasie pobytu w szkole w połączeniu z silnym stresem szkolnym i złą jakością powietrza w klasach. Czyli za mało okazji do odreagowania napięcia stresowego ruchem (zakaz biegania a nawet szybkiego chodzenia na przerwach, zakaz wychodzenia z budynku). Za mało lekcji WF.**
- 5. Deficyt energii życiowej spowodowany nadmiarem zadań i pracy, brakiem czasu wolnego, złym powietrzem, złą dietą, bezruchem w czasie wolnym, zbyt późnym chodzeniem spać itd.**
- 6. Deficyt rekreacyjnego kontaktu z przyrodą.**
- 7. Chciwość, hipokryzja, agresja i bezradność dorosłych. Deficyt autorytetów, światłych przywódców i pozytywnych wzorców osobowych. W sumie: utrata zaufania i wiary w dorosłych.**
- 8. Rozczarowanie pieniądzem i konsumpcją jako źródłem sensu i treści życia.**
- 9. Kumulacja poczucia zagrożenia spowodowanego – zafalszowanym przez popularne media i część polityków – obrazem świata jako teatru terroru, morderstw, gwałtów, przemocy, perwersji, wojen i katastrof , plus realna groźba katastrofy klimatycznej.**
- 10. Brak zachęcającego, optymistycznego wyobrażenia przyszłości i wzorca dorosłości.**

Powody depresji u nastolatków

Opracowanie: Wojciech Eichelberger



śmieciowe jedzenie
↓
nadmiar cukru
↓
za mało snu
↓
za mało zabawy i przebywania w przyrodzie

Wolę grać albo ćpać - niż żyć

opresyjna szkoła
↓
przeciążenie
↓
rywalizacja
↓
hejt rówieśniczy

Nienawidzę szkoły.

za mało bezpośrednich kontaktów z rówieśnikami

↓
deficyt przyjaźni

Muszę lansować się w sieci, bo wszyscy o mnie zapomną

zapracowani rodzice
↓
za mało urozmaiconych kontaktów z rodzicami

Jestem do niczego - nawet rodzice nie mają dla mnie czasu.

rozczarowanie posiadaniem i uwikłanie w rzeczy

Ciągle dostaję nowe rzeczy, ale nic mnie nie cieszy.

brak perspektyw na wybiecie się i usamodzielnienie

Chyba nigdy nie wyjdę z tego pustego domu.

siedzący tryb życia

↓
deficyt ruchu

↓
deficyt emocjonalnej ekspresji

Nic mi się nie chce. Chcę spać.

chaos wartości
↓
hipokryzja dorosłych
↓
upadek autorytetów
↓
brak wzorców

Wszyscy kłamią - nikomu nie wierzę.

katastroficzne wizje przyszłości planety

Głupi dorośli zniszczyli nam Ziemię - nie chce mi się o nic starać.



Tak więc współczesne dzieci i nastolatki mają zapewne więcej powodów do smutku i niepokoju niż poprzednie pokolenia nastolatków żyjące na tej planecie – i stąd ich wycofanie, ucieczki w świat wirtualny, agresja i w końcu depresja i samobójstwo. Popatrzmy prawdzie w oczy. Młodzi zachowują się adekwatnie do sytuacji w jakiej żyją. **Z punktu widzenia młodych dorośli zarówno w skali lokalnej jak i w skali świata zachowują się jak patologiczna, niewydolna, uzależniona rodzina. A w takiej rodzinie nie chce się żyć.** Można się albo zbuntować i udać się na asocjalny margines albo zapaść się w depresję lub niebyt. Na dłuższą metę przychodnie, szpitale i psychotropy nic na to nie pomogą. Pomóc może tylko radykalna zmiana sytuacji życiowej dzieci i oczywiście zmiana zachowania i postaw dorosłych.

To wprawdzie długi proces, ale trzeba go świadomie i odpowiedzialnie rozpocząć. Pod ręką mamy dobry przykład takiego myślenia i działania. Jest nim Finlandia.

Co w międzyczasie – na cito – warto i trzeba robić? Jak pomóc? Jak zapobiegać depresji u dzieci?

Przede wszystkim smutkowi i rozpaczom młodych nie wolno się dziwić, a tym bardziej ironizować czy wyśmiewać – na zasadzie: *O co ty się martwisz? O co ci chodzi? Przecież nie jest tak źle. W głowie Ci się chyba przewróciło* itd.

W zamian trzeba z dziećmi zacząć szczerze, rzetelnie i spokojnie rozmawiać: o szkole, o domu, o życiu, o świecie w tym także o groźnych zjawiskach klimatycznych i cywilizacyjnych. Pytać i słuchać. Wykazywać zrozumienie dla sytuacji i wrażliwości dzieci, pamiętając, że dzieci są szczególnie czułymi uczestnikami i obserwatorami życia, które przyszło im żyć. Dlatego dzieci mocniej niż dorośli reagują na sytuacje, które im szkodzą, przeciążają je i z którymi się nie zgadzają bo kłócą się z ich instynktem dobra, współodczuwania i przyzwoitości.

Rozmawiając szczerze i poważnie z dziećmi, zyskujemy zarazem okazję by przyjrzeć się własnemu życiu, własnym potrzebom, uczuciom i frustracjom. Może to być też dla dorosłych trudna okoliczność ujawniająca ich własny smutek, zwątpienie i bezradność. W końcu zasięg depresji wśród dorosłych jest analogiczny do tego wśród dzieci i nastolatków – około 20-30 procent.

- **Jako rodzice i opiekunowie nie bójmy się przyznawać przed dziećmi do tego, że nam dorosłym też bywa ciężko i smutno.**

Dzięki temu złapiemy lepszy kontakt z naszym dzieckiem a dziecko przestanie się czuć nieadekwatnym, samotnym kłopotem. Rodzic rozpędzony na swojej drodze do stereotypowego sukcesu, zawsze zajęty, napięty i zmęczony, nie będzie w stanie złapać kontaktu ze smutnym dzieckiem. Mało tego: smutne dziecko będzie go wkurzać jako jeszcze jedna, nieoczekiwana przeszkoda na jego i tak bardzo wymagającej życiowej ścieżce. Wtedy łatwo możemy jeszcze bardziej oddalić się od naszego dziecka wygłaszając do niego nieszczere motywacyjne mowy i usiłując zarazić go naszym maniakalnym, udawanym optymizmem.

- **Warto się przy tym poważnie pochylić nad pytaniem: Czy nasze dziecko nie jest po prostu smutne – i nie nazywać pochopnie jego stanu depresją.**

Smutek z reguły ma jakieś wyraźne uzasadnienie, jest z czymś związany, z jakąś konkretną sytuacją, konkretnym wątkiem życia młodego człowieka. O smutku da się rozmawiać. Bo nie rozlewa jak depresja szeroko i bezrefleksyjnie na wszystkie aspekty i wymiary życia, sprawiając, że wszystko ma jednolity czarny kolor, wygląda tak samo tragicznie i nie ma żadnego sensu.

- **Rozmowa o przyczynach, uczuciach, myślach, planach czy marzeniach – z punktu widzenia osoby cierpiącej na depresję – też nie ma najmniejszego sensu.**

Także dlatego, że jest ona przekonana, iż nikt nie będzie w stanie jej zrozumieć. To co możemy i powinniśmy wtedy zrobić to odciążyć dziecko z nadmiaru pracy i stresu: przenieść do innej szkoły lub do edukacji domowej, dać mu wolne, pozwolić zawalić klasę itp. (cóż znaczy zawalenia klasy w perspektywie ryzyka utraty życia)

Prawdziwej, klinicznej depresji towarzyszą też inne objawy

Są to: zaburzenia łaknienia, czyli albo utrata apetytu i głodowanie, albo obsesyjne objadanie się, a także: upijanie się i narkotyzowanie, wycofywanie się z kontaktu z innymi ludźmi, małomówność ale też nieadekwatne reagowanie zniecierpliwieniem lub agresją na wszystko co odbiega od rutyny i wymaga dodatkowego wysiłku, silne zaburzenia snu, szczególnie budzenie się między 3 a 5 nad ranem, ale także spanie ponad miarę przy pomocy środków

nasennych czy odurzających, w końcu także zaniedbywanie codziennej higieny i dbałości o wygląd. Objawem depresyjnym na ogół jest samo-okaleczanie się, szczególnie, gdy służy temu by osoba cierpiąca mogła poczuć, swoje ciało i ból psychiczny zastąpić bólem fizycznym. Ale samo-okaleczanie się może też być aktem czystej autoagresji lub sposobem zwrócenia uwagi otoczenia i cichym krzykiem o pomoc i ratunek. Powyższe objawy świadczą o zaawansowanej depresji i powinny rodziców i opiekunów zaalarmować na tyle by bez zwłoki szukali pomocy psychiatrycznej.

Depresja – jeśli nie jest spowodowana nagłym, traumatycznym wydarzeniem – rozwija się na ogół pomału.

By nie dopuścić do jej klinicznej/chorobliwej fazy warto zawczasu spróbować psychoterapii. Terapeuci działają wtedy zgodnie z zasadą, którą nazywam: *Albo ekspresja, albo depresja*. czyli pierwszym kierunkiem zainteresowania i badania życia pacjenta jest próba diagnozy, jakie jego ważne potrzeby lub jakie ważne uczucia zostały zablokowane lub zostały wyparte ze świadomości, więc nie znajdują swojej ekspresji. Jeśli się już namierzy te potrzeby i uczucia, których ekspresja została zablokowana, wtedy można zacząć pomagać pacjentowi w odblokowaniu tych potrzeb i uczuć i nadaniu im właściwej ekspresji, a potem szukać pierwotnych przyczyn, które spowodowały blokadę.

Możliwość pomocy w tej sprawie ze strony rodziców jest bardzo ograniczona. Po pierwsze rodzice często blokują te same potrzeby i uczucia co ich dzieci więc najpierw musieliby przepracować swoje ograniczenia w tym zakresie. Po drugie zablokowanie przez dziecko ekspresji ważnych potrzeb i uczuć często wiąże się z nieświadomymi działaniami lub zaniechaniami rodziców więc dziecko nie będzie w stanie z rodzicem o tym swobodnie rozmawiać. **Widać z tego, że skuteczna pomoc dziecku w wielu wypadkach polegać musi na przepracowaniu przez rodziców swoich problemów i zdaniu sobie sprawy w jaki sposób mogły się one przyczynić do depresyjnej reakcji dziecka. Odwagi. Tu można tylko zyskać.**

Poza tym szukanie głęboko ukrytych przyczyn zablokowania wymaga umiejętnego posługiwania się odpowiednimi narzędziami z obszaru profesjonalnej psychoterapii. Więc lepiej się za to amatorsko nie zabierać.

- **Ale pamiętajmy, że dobrą formą niespecyficznego odreagowania jest ruch**

Ruch z jednej strony produkuje dużo endorfin a nawet dopaminy towarzyszącej postępom w zdobywaniu nowych kompetencji ruchowych (oba neurohormony dają poczucie głębokiego odprężenia) a z drugiej strony wspólne uprawianie jakiegoś ruchu (nie musi to być ruch sportowy, może to być np. taniec, gra na bębnach, slow jogging, długi i szybki spacer) dostarczyć może okazji do bezstresowych kontaktów z innymi ludźmi.

- **Trzeba też zadbać o to, żeby w pożywieniu młodego człowieka znalazło się wszystko to, czego potrzebuje**

Nie żałować pieniędzy ani na zdrowe produkty jak i na profesjonalną ewaluację potrzeb pokarmowych dziecka.

- **Nie zaniedbać sprawdzenia ogólnego stanu zdrowia dziecka, aby wykluczyć organiczne przyczyny spadku energii, nastroju i chęci do życia.**

Szpeciallynie warto zrobić testy hormonalne (np. zaburzenia wydzielania tarczycy) a także zbadać zaburzenia flory bakteryjnej w jelitach oraz testy na boreliozę oraz na inne schorzenia i infekcje, które dają tzw. odczyn depresyjny.



Wojciech Eichelberger

Wojciech Eichelberger - psychoterapeuta, coach, trener. W swoich projektach szkoleniowych i terapeutycznych odwołuje się do koncepcji terapii integralnej, która oprócz psychiki bierze pod uwagę ciało, energię i duchowość człowieka.

Twórca warsztatów on-line - 8razyO.pl, PokochajSwojeCialo.pl, StrefaMindfulness.pl, Superkreatywnosc.pl oraz poradnika on-line SamodzielneRodzicielstwo.pl. Autor

i współautor wielu popularnych książek z pogranicza psychologii, antropologii i duchowości (m.in.: "Jak wychować szczęśliwe dzieci", "Pomóż sobie, daj światu odetchnąć", "Kobieta bez winy i wstydu", "Zdradzony przez ojca", "Siedem boskich pomysłów", "Ciało", "Krótko mówiąc", "Mężczyzna też człowiek"). Wiele spośród nich trafiło na listy bestsellerów. wojciecheichelberger.pl

Źródło: <https://miastodzieci.pl/czytelnia/10-przyczyn-depresji-dzieci-i-mlodziezy-wedlug-w-eichelbergera/depresja-dzieci/>