



Vrtec Antona Medveda Kamnik
Novi trg 26b
1241 Kamnik
telefon 01 830 33 30
telefaks 01 839 13 27
e-pošta: info@vrtec-kamnik.si
e-naslov: www.vrtec-kamnik.si



Depresija pri predšolskem otroku

Zadnje ugotovitve kažejo, katere zavzemajo čustva zelo majhnih otrok, da se depresija lahko pojavi že zgodaj v življenju, v predšolskem obdobju razvoja. Nakazuje, da je predšolska depresija zgodnja manifestacija motnje poznejšega otroštva. Trenutno se preizkušajo strategije zgodnjega posredovanja predšolske depresije, ki se osredotočajo na izboljšanje čustvenega razvoja.

Težko je natančno določiti, koliko procentov predšolskih otrok v Sloveniji trpi za depresijo, saj se stanje redko diagnosticira in zdravi v tej starosti. Vendar pa je znano, da depresija pri mladih, vključno z otroki, postaja vse bolj pogosta po vsem svetu, tudi v Sloveniji. Depresija pri otroku je resna in zahteva strokovno pomoč. Zgodnja diagnoza in obravnava lahko pomagata otroku pri obvladovanju tega stanja in mu omogočita, da raste in se razvija s svojimi vrstniki.

Znaki depresije pri predšolskih otrocih se lahko pojavijo že med 2 in 5 letom. Otroci te starosti še niso dovolj jezično sposobni, da bi lahko opisali svoja čustva, zato je pomembno, da starši oz. skrbniki prepoznajo znake, ki kažejo na morebitne težave.

Vzrok za depresijo povzroči preplet različnih dejavnikov, ki se razlikujejo od posameznika do posameznika. Nekaj najpomembnejših vzrokov je lahko:

- Dednost (depresivna pri starših, samomori v sorodstvu, alkoholizem...).
- Neugodne življenjske okoliščine ali travmatični dogodki.
- Čustveno neustrezni odnosi in pomanjkanje ustreznih spodbud v otroštvu.
- Močni stresni dogodki (smrti, izgube, bolezni ...).
- Zloraba psihoaktivnih substanc in zdravil.
- Težave v družinskem ali šolskem okolju.
- Hude in kronične bolezni.
- Slaba samopodoba, nizko samospoštovanje.
- Pretirana samokritičnost in pesimizem.
- Neizražena oziroma potlačena jeza.

Nekateri značilni znaki, na katere je treba biti pozoren, vključujejo:

- Izguba zanimanja za igro in druženje z drugimi otroki.
- Težave pri spanju, kot so nočne more ali težave pred spanjem.
- Težave pri jedi ali hitra sprememba telesne teže.
- Solzenje in jok.
- Agresivno vedenje.
- Nizka samopodoba.

- Težave pri koncentraciji in povečana razdražljivost.

Kako kot starš lahko pomagamo?

Otrokom, ki trpijo za depresijo, je potrebna **stabilnost in varnost**, da se lahko počutijo dobro. Zagotavljanje ljubečega okolja, podporo in z zdravljenjem, lahko pomagata otroku, da se spopade z depresijo, in da se razvija v zdravega in srečnega otroka.

Pomembno je, da jim prisluhnete in jim **zagotavljate podporo**. Poiščite čas, da se pogovorite z njimi in jih vprašate, kako se počutijo. Naučite ga, kako obvladovati svoja čustva, kot so jezo in žalost, in kako lahko učinkovito izraža svoja čustva, ter obvladuje stres. Ohranjajte **rutino**, držite se rednega urnika za spanje, prehranjevanje in igro, tako se bo počutil varno in stabilno.

Pomagajte otroku, da razvija pozitivno **samopodobo**, pomagajte mu, da spozna svoje vrline in sposobnosti.

Nadzorujmo uporabo sodobnih informacijskih tehnologij, kajti otroci vedno več časa preživijo pred zasloni. Raziskave kažejo, da so otroci, ki so bolj izpostavljeni zaslonom, slabše pripravljene za vstop v vrtec ali šolo. Nastopijo lahko težave v razvoju govora, komunikaciji, gibalnih spretnostih in socialno-čustvenih sposobnostih. Čas pred zasloni vpliva tudi na motnje pozornosti in slabši učni uspeh.

Nove smernice narekujejo, naj otrok do drugega leta starosti ne izpostavljam napravam, zlasti ne med dojenjem, hranjenjem ali uspavanjem. Otroci do petega leta starosti lahko pred **zasloni preživijo manj** kot eno uro na dan, otroci do devetega leta do ene ure na dan, otroci do dvanajstega leta pa do ure in pol na dan. Pri mlajših otrocih je pomembno, da so pred zaslonom v spremstvu staršev, medtem ko je pri starejših bistven pogovor o aktivnostih na napravah, o pasteh in zlorabah na internetu. Ne uporabljajmo naprav za nagrajevanje ali kaznovanje otrok, saj jim na takšen način pripisujemo prevelik pomen. Zavedajmo se, da se otroci učijo na vsakem koraku. Tudi v domačem okolju nas budno spremljajo in od nas prevzemajo navade in vrednote. Pomembno je, da tudi sami uporabljamo naprave v zdravi meri in tako otrokom predstavljamo dober zgled.

Pomemben del vzgoje, ki vpliva na razvoj otrokove osebnosti, moralnosti, vrednot in primerne vedenja, je **postavljanje jasnih meja**. Ker se pri otrocih občutek za to, kaj je prav in kaj ne, šele razvija, jim moramo to razložiti in pokazati. Meje naj ne bodo niti ohlapne niti pretoge. Predvsem je pomembno, da smo pri njih vztrajni in dosledni. Otroke **vkjučimo v proces odločanja, sprejemanja družinskih pravil in določanja posledic** ob njihovem kršenju. Počutili se bodo vključeni in sprejeti, hkrati pa bodo lažje upoštevali pravila, ki jih bodo do neke mere določili sami. Takšna vzgoja krepi otrokov občutek odgovornosti, pravičnosti in reda. Skušajmo se izogibati kaznovanju in se namesto kazni, raje odločimo za odvzem privilegija. Grajanje naj bo osredotočeno na otrokovo vedenje, ne na osebnost. Ne pozabimo, da je v določenih obdobjih **avtoriteta nujno potrebna**, saj otrok potrebuje za **občutek varnosti** in zaupanja omejitve in usmerjanje staršev.

Če sumite, da vaš otrok trpi zaradi depresije, je pomembno, da se obrnete na strokovnjaka, kot je pediater ali psiholog, da vam pomaga pri diagnosticiranju in zdravljenju tega stanja. Zdravljenje depresije zahteva dolgotrajno in celovito obravnavo, vključno z zdravili in terapijo. Zdravnik ali psiholog bo lahko svetoval, katera obravnava je najbolj primerna za vašega otroka. Danes je različnih oblik pomoči za otroke in mladostnike veliko. Po zdravstvenih domovih so že marsikje ustanovljeni tudi Centri za duševno zdravje otrok in mladostnikov, v katerih skupina strokovnjakov zagotavlja celostno podporo tako otrokom in mladostnikom kot tudi staršem (več na www.zadusevnozdravje.si). Ravno tako je na spletni strani NIJZ-ja veliko zaupanja vrednih vsebin med katerimi boste kot starši dobili informacije tudi o tem, kaj je pri določeni starosti pričakovano vedenje in kaj je odstopanje.

Pripravila: Ksenija Novak

Povzeto po:

- https://scholar.google.si/scholar?q=Preschool+Child+Depression&hl=sl&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholart
- <https://www.zadusevnozdravje.si/pomagam-sebi/krepitev-dusevnega-zdravja-po-obdobjih/v-otrostvu/>
- <https://www.rtvsllo.si/zdravje/pri-otrocih-in-mladostnikih-se-depresija-lahko-kaze-nekoliko-drugace-kot-pri-odraslih/644709>