

Nepodceňujte dětskou depresi

Není tomu tak dávno, co dětská deprese "neexistovala". I odborníci měli za to, že děti zkrátka depresemi trpět nemohou. Dnes se o depresi mluví již u kojenců a statistiky hovoří o sebevraždách těch, kteří ještě nemají ani občanský průkaz.

Dětské deprese jsou zapeklité. Rozpoznatelné totiž bývají, zvláště v raném věku, obtížně. Nejhuře snad u zmíněných miminek. Podle odborníků je depresivní příznaky mohou sužovat už od šestého měsíce, což se projevuje ztrátou zájmu o okolí, zvýšenou plačtivostí, odtahováním od matky, omezením pohybu na minimum nebo smutným výrazem v obličeji. Nejčastěji to prý bývá způsobeno odloučením od blízkého člověka.

Čím je ratolest starší, tím lépe lze rozpoznat její trápení. Někdy však je deprese maskovaná, místo typického smutku přichází hyperaktivita, agresivita, podrážděnost či naopak nápadný útlum, přičemž bývá dítě okolím často považováno za "líné".

Čím to je?

Příčinou dětské deprese bývá nejčastěji genetika, zejména výskyt této nemoci u některého z rodičů či prarodičů. Třicetiletá Helena má s depresí svého šestiletého Jonáše bohaté zkušenosti: "Můj dědeček spáchal sebevraždu, otec strávil zbytek života na antidepresivech, já sice depresemi nikdy netrpěla, ale je pravda, že oba dva s manželem nejsme zrovna nějaký přehnaní optimisté.

Nicméně s Jonášem jsme od malička blbli a hráli si s ním, myslím, že určitě nemá nějaké smutné dětství. Jenže on smutný je. Snad od peřinky. O všem moc přemýšlí, ke hře s ostatními ho musíme nutit, jen málokdy se raduje. Když jsem ho ve čtyřech letech kárala za nějaké zlobení, rozplakal se a řekl: Já chci umřít! Myslela jsem, že se zblázním. Najednou jsem úplně viděla tu genetickou linku."

Za dětskou depresí však jen genetika samotná stát nemusí. Svou roli hraje i prostředí. Rodičovské hádky, rozvod, nepřiměřené tresty, neobjektivní hodnocení, vytlačování z kolektivu... I do té doby veselé a spokojené dítě najednou může začít být depresivně naladěné.

Podle odborníků je však nutné rozlišovat mezi depresí a smutkem. Je normální, že například úmrtí blízkého, rozvod rodičů nebo ztráta kamarádů způsobená stěhováním způsobují u dítěte smutek a sklíčenost. Tento smutek by měl však časem postupně odeznít. O depresi se jedná ve chvíli, kdy vlastně není žádný "pořádný" důvod ke smutku, a dítě je přesto smutné, neradostné, netěší ho to, z čeho mělo dříve radost.

Od deprese k sebevraždě

Deprese mívá mnoho podob. Zvláště u školních dětí se velmi často projevuje nejružnějšími psychosomatickými problémy. Bolesti břicha, hlavy, poruchy spánku, únava, zvracení... Je jen na rodičích, jak citliví a vnímaví k problémům svých potomků budou.

Guy Gilbert v knize O dětech a výchově například napsal: "Stane se, že vás pohltní spousta věcí, manželské nebo finanční problémy, starosti v zaměstnání a vy nevnímáte signály, které k vám vaše děti vysílají, signály mnohdy jen sotva patrné. A pak se stane, že jednoho dne vaše dítě vyskočí z jedenáctého patra paneláku..."

Cestou k úspěchu bývá vždy jen láskyplný vztah k dítěti a přijímání jej takového, jaké je. Zlehčováním situace můžeme vše jedině zhoršit, součástí zdravé komunikace je podle odborníků umění řešit veškeré problémy tak, aby nezraňovaly a po jejich vyřešení se ujistit, že se stále máme rádi.

Jak se projevuje deprese u dětí?

- ztráta radosti z věcí, které je dříve bavily
- smutek, plačtivost, podrážděnost
- ztráta energie
- poruchy soustředění
- pocit méněcennosti
- odmítání kontaktů s vrstevníky
- bolesti břicha, hlavy

[Autor: Judita Traubová | Vydáno: 30.03.2011](#)