

# Úzkosti a deprese u dětí



# Úvod

- **Stavy úzkosti a deprese jsou psychickými poruchami, které v dnešní době postihují nejen dospělou populaci, ale i děti.**
- **Vliv rodinného a školního prostředí**
- **Deprese postihuje 1 % dětí a 5 % dospívajících.**

# Příčiny

## ■ Sociální zázemí dítěte a současná situace

- Častou příčinou bývá rozvod rodičů (sebeobviňování dítěte za vzniklou situaci + strach, aby svým chováním situace ještě nadále nezhoršovalo)
- Ztráta jednoho nebo obou rodičů
- Nedostatek lásky ze strany rodiny
- Nepřiměřené nároky na dítě, problémy ve škole, šikana apod.

# Příznaky

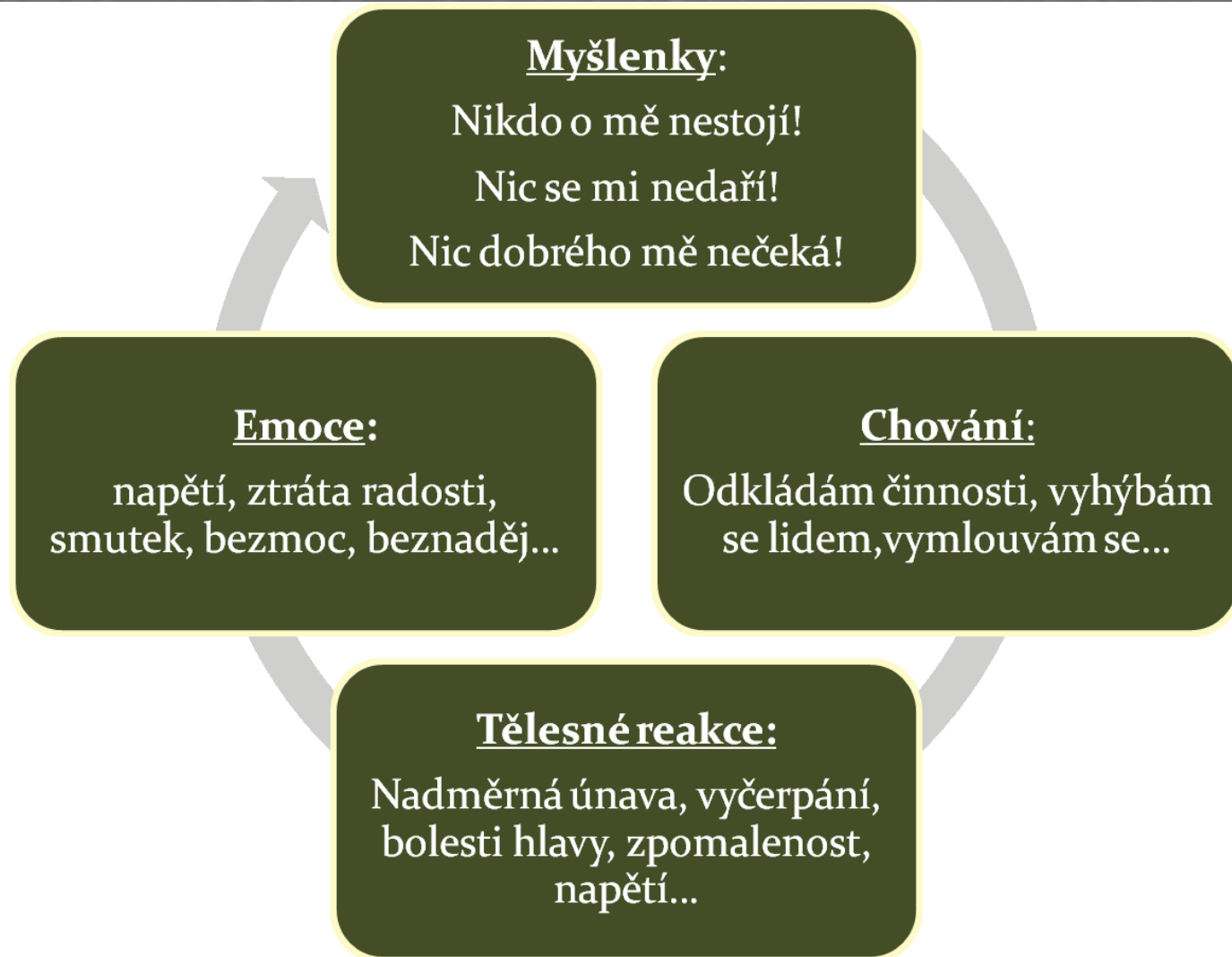
- **Poruchy spánku, projevy regrese** - vrací se k ranějšímu vývojovému stupni
- **Pomočování (Enuréza)** - výsledkem pomočování mohou být další psychické problémy, sociální handicap, pocity životní nepohody a méněcennosti.
- **Nechutenství**
- **Ztráta dosavadních zájmů**
- **Zlostné, podrážděné, lítostivé chování, neschopnost z ničeho se radovat**
- **Roztěkanost a pasivita ve škole**

# Prevence a léčba

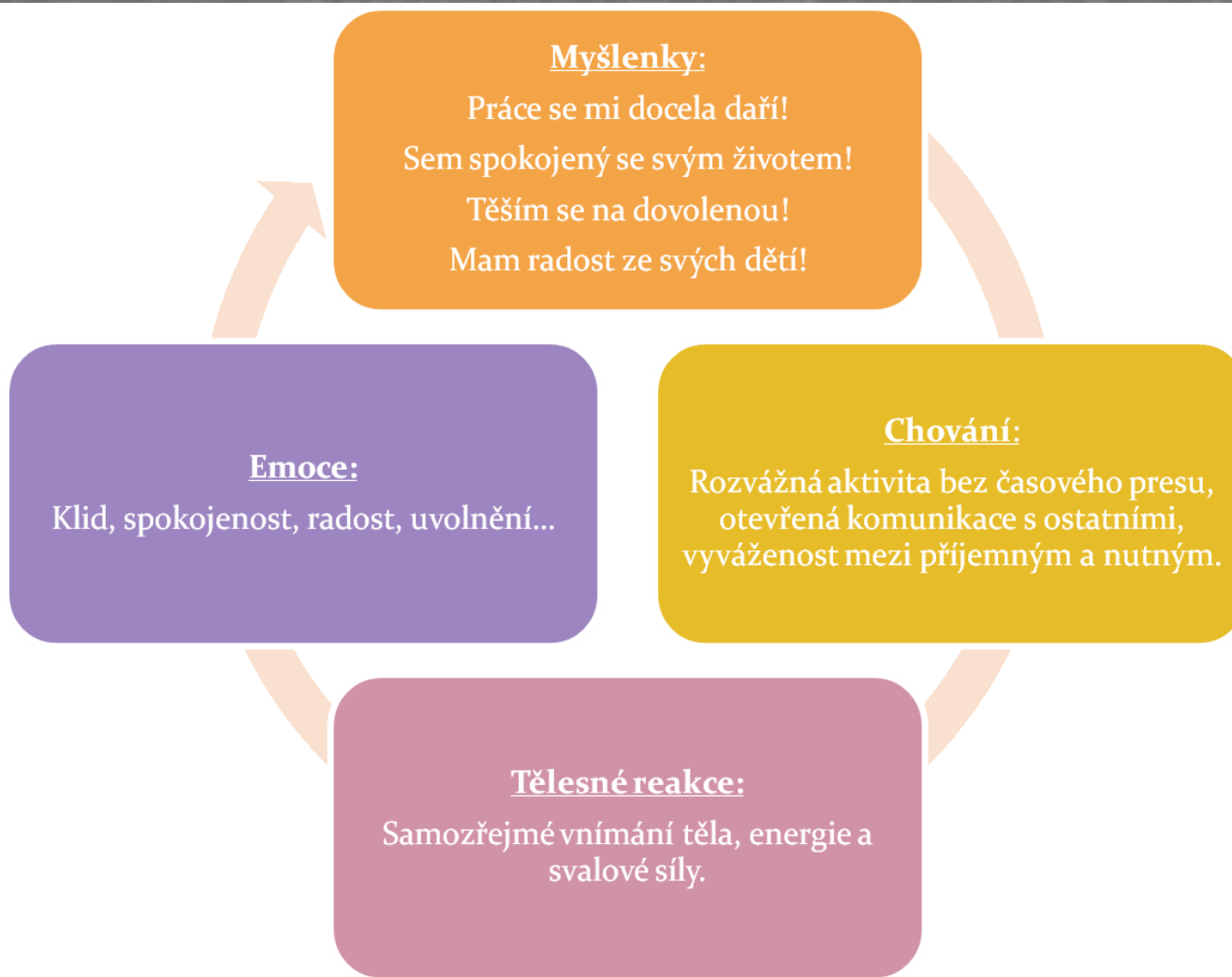
- Vytvoření klidného a pozitivního domácího prostředí
- Vzniklé problémy řešit rychle, tak aby nedocházelo k dlouhodobému vystavování dítěte stresu
- Psychoterapie



# Bludný kruh deprese



# Zvládání deprese



# Jak odhalit depresi u dítěte

- **Říká:** „Je mi to jedno“. „Nemám co dělat“, „Nic se mi nechce“ **Znamená:** Ztráta zájmu a potěšení
- **Říká:** „Jsem k ničemu“ **Znamená:** Ztráta sebeúcty
- **Říká:** „Nejde mi to“ **Znamená:** Podceňování se
- **Říká:** „To je moje chyba“, „Jsem zlý/á“, „Stydím se“  
**Znamená:** Pocity viny, studu
- **Říká:** „Rodiče mě nemají rádi“ **Znamená:** Ztráta lásky, pocit beznaděje
- **Říká:** „Nikdo mě nemá rád“ **Znamená:** Občasné myšlenky na smrt a sebevraždu
- **Říká:** „Nedokážu to, je to moc těžké“, „Ničemu nerozumím“, „Nevím, nevzpomínám si“ **Znamená:** Potíže s pozorností, koncentrací a uchováním v paměti.