

Her yaşın hastalığı: Depresyon

Çocuğunuzun garip davranışlarını anlamaya çalışıyor ancak sebebini hiçbir şey ile bağlayamıyor musunuz? YAZI BÜŞRA GÜLER

Moral bozukluğu, hırçınlık, içe kapanma, arkadaş ilişkilerinde azalma, oyun oynamak, dışarı çıkmak gibi daha önce yaptığı şeylerden zevk alamama depresyon belirtileri arasındadır. Eğer sizin çocuğunuzun davranışlarında da bu gibi değişimler gözlemlediyseniz, Yeditepe Üniversitesi Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Anabilim Dalı Başkanı Psikiyatrist ve Aile terapisti Prof. Dr. Emine Zinnur Kılıç'ın konu hakkındaki yorumlarını okuyarak daha detaylı bilgiye ulaşabilirsiniz.

Bebeklerde depresyon

NEDENİ: Bebek kendine bakım veren kişi ile yakın ve bağımlı bir ilişki içindedir. Bu yakın ilişki bebeğin temel güven duygusunu oluşturur. Bu yüzden bu dönemde bebekler annelerin duygusal durumunu hisseder ve bu durumlardan etkilenirler. Annede depresyon olduğunda bebekte de depresif belirtiler, uyku ve yeme sorunları, hırçınlık, ağlama, bebeğin genel canlılığında azalma görülebilir.

NASIL ORTAYA ÇIKAR? Bebeklikte görülen depresyonun en ağır biçimi ise "yuva hastalığı" olarak tanımlanan tablodur. Bu tablo, ilk kez anneden ayrılıp bakım kurumlarına bırakılan bebeklerde tanımlanmıştır. Yuvalara bırakılan bebeklerin önce durdurulamayan ağlamalar, daha sonra

içe kapanma ile birlikte bir yas tepkisi geliştirdikleri ve bu tablo ilerlediğinde de hem fiziksel hem de zihinsel gelişimlerinin durakladığı bilinmektedir. "Anaklitik depresyon"da denilen bu depresyon tablosu, bebeğin sağlıklı ruhsal ve fiziksel gelişiminin anne ya da onun yerini tutan kişi ile geliştirdiği güven ilişkisine ne kadar bağlı olduğunu; bu bağ bozulduğunda ne kadar ağır biçimde etkilenebileceğini göstermektedir.

HAMİLELİĞİN ETKİSİ: Bebeğin çevresinde kendini koruyan, ihtiyaçlarını anlayan ve karşılayan, bir yandan da ona çevreyi tanıma için destek ve güven veren düzenli ilişki kurduğu erişkinlere ihtiyacı vardır. Depresyonda olan anneler bebeğin yeme içme gibi gereksinimlerini karşıladıkları halde bile ona yaşama sevincini kazandırmakta yetersiz kalabilirler çünkü anne depresyon nedeniyle bu duyguyu yitirmiş durumdadır.

Hamilelikte annenin yaşadığı streslerin bebeğe hormonal yollarda aktarıldığı ve bu yolla bebeğin gelişimini etkilediği düşünülmektedir. Ancak bu konuda kesin bilgi yoktur.

Depresyonunu,
davranış biçimlerle
yenebilirsiniz.

TEDAVİSİ: Bebeğin çevresinde kendini koruyan, ihtiyaçlarını anlayan ve karşılayan, bir yandan da ona çevreyi tanıma için destek ve güven veren erişkinlere ihtiyacı vardır. Depresyonda olan anneler bebeğin yeme içme gibi gereksinimlerini karşıladıkları halde bile ona yaşama sevincini kazandırmakta yetersiz kalabilirler çünkü anne depresyon nedeniyle bu duyguyu yitirmiş durumdadır. Bu durumda annenin kısa sürede tedavi edilmesi böylece bebeğinin varlığından aldığı hazzı yaşayabilmesi ve bu hazzı bebeğe iletebilmesi için desteklenmesi gerekir. Bebeklerde anne depresyonunun yansıması olarak ortaya çıkan tablonun tedavisi ve anne baba bebek ilişkisinin desteklenmesi esasına dayanan bebek terapisi yöntemleridir.

Okulöncesi çocuklarda depresyon

BELİRTİLERİ NELERDİR? Okulöncesi çocuklarda depresyon genellikle oyun oynamada isteksizlik, en küçük şeylere bile ağlama, arkadaşlardan uzaklaşma, içe kapanma gibi belirtiler verir. Bunun dışında nedeni anlaşılmayan fiziksel belirtiler bu yaş gurubunda sıklıkla depresyon belirtisi olabilir. Yeme ve uyku uyumunda sorunlar ortaya çıkabilir.

NASIL ORTAYA ÇIKAR? Bu yaş grubu çocuklar ilk kez kendilerini güvenli hissettikleri ev ortamından dışarı çıkarlar. Bazı çocuklarda bu durum güvensizlik doğurur. Yuva çocuklarında, yuvada karşılaştıkları olumsuz davranışlar depresyona neden olabilir.

AİLENİN ETKİSİ: Aile içi sorunlar bu yaş grubu çocukları etkiler. Ailede hastalık, ayrılık, şiddet gibi durumların yaşanıyor olması çocuğun aileden uzak geçirdiği saatleri daha kaygılı geçirmesine neden olur. Kardeş doğumu, kendisinin daha az sevildiği düşüncesi de bazen çocukların benlik saygısının azalmasına ve depresyon belirtilerinin görülmesine neden olabilir.

TEDAVİSİ: Bu yaş grubu çocuklarda tedavi, altta yatan nedeni ortaya çıkarmaya ve düzeltmeye dayanır. Genellikle sorun hızla çözülür. Anne baba görüşmeleri ile

ailede yapılacak düzenlemeler çocuğun duygusal izolasyonu ile nasıl baş edebileceklerini aileye anlatmaya yarar. Yuvadaki öğretmenlerin yardımı sosyal ilişkilerini desteklemeye ve kendini arkadaş grubu içinde rahat hissetmesini sağlamaya büyük katkı sağlar. Eğer altta yatan neden aile içi şiddet, çatışma, ayrılık gibi sorunlar ise aile terapisi gereklidir.

Okul çağındaki çocuklarda depresyon

BELİRTİLERİ NELERDİR? Moral bozukluğu, hırçınlık, içe kapanma şeklinde ortaya çıkabilir. Arkadaş ilişkileri azalır; oyun oynamak, dışarı çıkmak gibi daha önce yaptığı şeylerden zevk almamaya başlar. Enerjisi azaldığı için daha çok televizyon karşısında vaktini geçirir.

OKULUN ETKİSİ: Okul başarısızlığı da depresyon nedenlerinden biridir. Aynı zamanda çocuktaki depresyon da dikkat ve konsantrasyon bozukluğuna, isteksizlik ve enerji yokluğuna neden olarak okul başarısını düşürür. Etkileşim iki yönlüdür, depresyondaki çocuk derslerle daha az ilgilenir, derslerle daha az ilgilenince okul başarısı daha da düşer ve bu da depresyonun daha derinleşmesine neden olur. Okulda başarısız olması kendi benlik saygısını zedelediği gibi ailenin bu konuda eleştirileri ve suçlamaları da değersizlik duygularını artırır. Sık tekrarlayan fiziksel yakınmalar görülür. Karnı ağırır, midesi bulanır. Genelde depresyona kaygı belirtileri de eşlik eder. Sürekli kötü bir şeyler olabileceği endişesi taşır. Bazı çocuklar kendisini beğenmez, kimsenin kendisini sevmediğini düşünür. Başarılarını başkasına bağlama eğilimindedir. Sınavda iyi not alsa öğretmenin kolay sorduğunu söyler. Buna karşılık başarısızlıkları için kendisini aşırı suçlar.

Ailenin ve öğretmenin eleştirileri aşırı tepki göstermesine ve daha da isteksiz olmasına neden olur.

AİLE FAKTÖRÜ: Çocuklar aile içindeki çatışma ve gerginliklerden olumsuz etkilenirler. Bazı çocuklar huysuzluk yaparak yaşadıkları gerginliği dışa vururlar. Bazı

İLAÇ KULLANIMI

Çocukların depresyonunda erişkinlerde olduğu gibi antidepressan ilaç tedavisi bir seçenek olmakla birlikte genellikle ilk seçenek değildir çünkü çocuklardaki depresyon çevresel düzenlemelerle kolayca düzelebilir. Derslerinde sorun yaşıyorsa bu konuda yardımcı olunması ya da arkadaş ilişkilerinde yaşadığı sorunlar için sosyal becerileri üzerinde çalışılması bazen yeterli olacaktır. Çocuğun depresyonu aile içi sorunlarla bağlantılı ise tedaviye mutlaka aile terapisi de eklenmelidir. Çocuk ve ergen depresyonunun tedavisinde sadece varolan depresyonun tedavisi ile yetinilmez. Gelecekte tekrarlamasını önlemek açısından altta yatan nedenlere yönelik de önlem alınmalıdır.

çocuklar ise ailedeki sıkıntıyı arttırmamak için aşırı bir uyum çabası, anne babayı memnun etme davranışı içine girerler. Aile içi çatışmalardan kızların erkeklere oranla daha fazla etkilendiği, kızlarda depresif belirtilerin daha sık görüldüğü ortaya çıkmıştır.

TEDAVİSİ: Çocuklukta depresyon genellikle gözden kaçır çünkü bu çocuklar okulda sessiz ama uyumludurlar, sorun yaratmazlar, öğretmenlerin gözüne batmazlar. Evde ise içe kapanık, pek problem çıkarmayan çocuklardır. Çoğu zaman çevredeki erişkinlerin çocuğun depresyonundan haberi olmaz. Bu nedenle çocukluk depresyonu çoğunlukla tedavi edilmeden kalır. Ailelerin çocuklardaki huy değişiklikleri, içe kapanma gibi belirtilere karşı daha duyarlı olması gerekir. Çocuğun okul başarısı düştüğünde suçlayıcı olmadan bunun nedenlerini araştırmaları ve altta yatan depresyonu tedavi ettirmeye yönelmeleri daha uygundur.