

ÇOCUK VE ERGENLERDE DEPRESYON



Psikolojik Danışman Nermin KUMRU

Mayıs 2025 Bülteni

DEPRESYON NEDİR?



•"Major Depresif Bozukluk" (MDB) olarak da adlandırılan depresyon, tüm nüfusu etkileyen yaygın psikiyatrik bozukluklardan biridir. Depresyon tüm dünyada en sık görülen psikiyatrik bozukluktur. 1970'te Avrupa Pedopsikiyatri Birliği'nin 4. Kongresi'nde depresif bozuklukların çocuk ve ergenlikteki psikiyatrik bozuklukların önemli bir bölümünü oluşturduğu konusunda uzlaşmaya varılmıştır.

•Depresyon sözcüğü, çökme, kederli hissetme, işlevsel ve yaşamsal aktivitenin azalması gibi anlamlarda kullanılan elem-keder duygularını içeren duygusal bir yaşantıdır.

•Latince kökenli "depress" kelimesi ise "alçakta olmak, bastırmak" anlamına gelir.

•Olumsuz yaşam olaylarına karşı yaygın bir tepki olarak bu tür duygular görülebilse de, depresyonda bu duygular hem sürekli hem de kişinin günlük yaşamını ve işlevselliğini bozacak düzeyde yoğun olarak izlenir.

► Belirtiler (Klinik Görünüm)

- Çökkün duygudurumu
- İlgisizlik ve anhedoni
- Sıkıntı hissi, bunalım (anksiyete)
- Affektif anestezi
- Bilişsel bozukluklar
- Düşünce süreci ve akışında bozulmalar
- Suçluluk-değersizlik fikirleri
- İntihar düşünceleri ve girişimleri
- Konsantrasyon güçlüğü:
- Enerji azlığı: Yorgunluk, halsizlik sık görülür.
- İştah azlığı-kilo kaybı / iştah artışı-kilo alımı
- Uyku düzensizlikleri



ETİYOLOJİ (NEDENLER)

- Biyolojik Etkenler
- Genetik Etkenler
- Psikososyal Kuramlar

NELER YAPILMALI?



Çocuk ve ergenlerde depresyonun klinik görünümü çocuğun yaşı ve psikolojik gelişimi tarafından etkilenir.

•Biyopsikososyal yaklaşım gereklidir. Bu, hem biyolojik (hormonal değişiklikler gibi), hem psikolojik (duygusal durum, düşünceler), hem de sosyal (aile, akran ilişkileri) faktörlerin bir arada değerlendirilmesini ve müdahale edilmesini içerir.

Çocuk ve ailesinin bilgilendirilmesi büyük önem taşır. Klinisyenin sıcak, koruyucu, destekleyici ve sınır oluşturan tutumu özellikle yardımcıdır.

Oyun Çağı (6 yaş öncesi): Temel tedavi oyun terapisi. Bu yaş grubuna antidepresan tedavisi önerilmemektedir. Oyun terapisi ile çocuğun etkilendiği stres etkenleriyle başa çıkmasına yardımcı olunur, iyi bir model olunur, bilişsel yanlış algılamaları düzeltmeye çalışılır ve farklı seçenekler sunulur. Aile ile işbirliği çok önemlidir.

Okul Çağı: Çocukla bireysel olarak görüşmek ve duygu ve davranışları hakkında ayrıntılı bilgi almak gereklidir. Okul başarısızlıkları, akran ilişkilerinde bozulma, ilgi ve etkinliklerde azalma, dikkatini toplayamama gibi belirtiler gözlenebilir

Ergenlik: Psikoterapinin çok önemli bir yeri vardır. Psikoterapi, ilaç tedavisiyle birlikte uygulanabileceği gibi tek başına da etkili olabilir. Sık görüşmelerle ergeni dinlemek, anlamaya çalışmak, paylaşmak, açıklayıcı bilgiler sunmak, yetenek ve özelliklerinin farkında olmasına yardımcı olmak, gerektiğinde yönlendirmek ve planlarına yardımcı olmak psikoterapinin temel amaçları olmalıdır. İntihar riski dışında hekim gizliliği ve güvenilirliği özellikle vurgulanmalıdır. Özellikle intihar riski için dikkatli denetim ve aile-okul işbirliği şarttır.