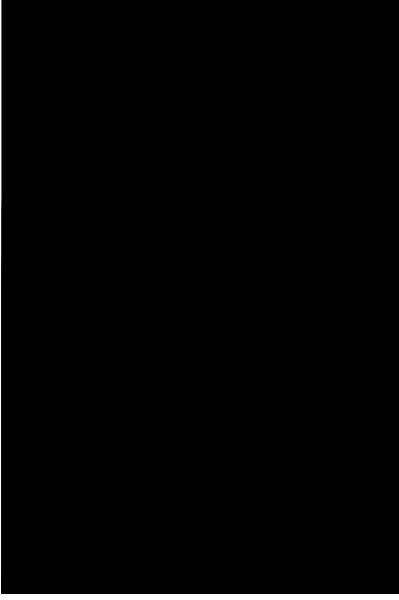


ÇOCUĞUNUZ BUNLARI YAPIYORSA, DEPRESYONDA OLABİLİR

ÇOCUĞUNUZUN DEPRESYONDA OLDUĞUNU NASIL ANLARSINIZ?



thi – Çocuğunuz bir anda arkadaşlarından uzaklaşmaya, daha az uyumaya, kilo kaybetmeye ve hatta ölümden sık söz etmeye başlıyorsa, belki de hiç aklınıza gelmeyecek bir sorunla yüzleşmek zorunda kalabilirsiniz. Çocukluk çağı depresyonu adı verilen bu rahatsızlık, 0-18 ay arasındaki anne-bebek ilişkisinden bile kaynaklanabiliyor.

Çocuklarda görülen ani davranış değişikliklerini sadece çocuk olmalarıyla açıklamak doğru bir yöntem değil. Günümüzdeki çok sayıda çocuk hayatta ilk adımlarını büyük bir güvensizlikle atıyor. Peki çocukluk çağı depresyonu nedir? Çocuğunuzun depresyonda olduğunu nasıl anlarsınız? Bu tip durumlarda anne ve babalara ne gibi görevler düşüyor? Bu ve buna benzer tüm merak edilen soruların yanıtlarını İstinye Üniversite Hastanesi'nden Psikolog Duygu Başak Gürtekin veriyor:

ANNE-ÇOCUK İLİŞKİSİ TEMEL BELİRLEYİCİ

Dünyaya gelirken her birimiz çevreyi algılamak ve etkileşime girmek için temel bazı yetilerle donatılmış bir şekilde geliriz. Aslında bu donanım bebeğin henüz birkaç haftalıkken dahi yüz yüze etkileşime olan ihtiyacına ve bu ihtiyacının özellikle ebeveyn ile ilişkisindeki yerinin önemine işaret eder. Gelişimine devam eden bir bebek, erken çocukluk ve çocukluk dönemlerinde bağlanma, uyumlanma ve etkileşim ihtiyacı ile büyür. Bu etkileşimler sırasında anne

ile bebek arasındaki ilişki çocuğun ilk bakım verenleri ve ebeveynleri ile kurduğu güvenli temas, çocuğun en önemli duygusal ihtiyaçlarına dair temel taşlarını oluşturmada çok önemli bir rol oynar. Çocuğun gelişimsel sürecinde anne ile arasında oluşması beklenen bu temel bağ, çocuğun dış dünyaya karşı güven duygusunun oluşmasında da oldukça büyük bir yere sahiptir. Bu bağın ve beraberinde temel güven duygusunun gelişmediği durumlarda çocuğun beklenen seyirdeki duygu durum tablosu değişime uğrar. Çocuğun gelişimsel dönemlerine göre gözlemlendiğinde, beklenmeyen duygu durum değişimlerinin olması ve beraberinde iletişim problemleri, olumsuz davranışlar, depresif ruh hali gibi görünür belirtiler yaşanması bize çocukluk çağı depresyonunu işaret eder.

HANGİ BELİRTİLERLE ORTAYA ÇIKAR?

Çocukluk çağı depresyonunun temel belirtileri gelişimsel dönemlere göre farklılık göstermekle beraber genel hatları ile şu şekilde özetlenebilir; çocuğun sosyal hayattan, çevresinden, arkadaşlarından ve ailesinden belirgin şekilde uzaklaşması, iştah ve kilo kaybı yaşaması, uyku probleminin ortaya çıkması, sürekli yorgun hissetmesi ve oynamaya dahi ilgisinin azalması, akademik başarısında düşüş, ölümden sık sık bahsetmeye başlaması, stres ve üzüntüye bağlı gelişen baş ve mide ağrısı gibi fiziksel semptomlar. Dikkat edilmesi gereken diğer noktalar ise; daha önce hoşlandığı şeyleri yapmaya dair isteğinin belirgin şekilde kaybolması, gelişimsel sürece bağlı kazanılan yetilerin kaybolması, umutsuzluk, çaresizlik ve mutsuzluk gibi duyguların ön plana çıkması, bunların beraberinde gelen ağlama krizleri, nedeni bilinmeyen öfkelenme ve etrafa zarar vermeği isteğidir. Fakat bu belirtilerin her çocukta farklı şekillerde görülebilme olasılığını unutmamamız ve yolunda gitmeyen şeyler olduğunu gözlemlediğimiz anda bir uzmana danışmamız gerekir.

DEPRESYON ÇOCUKLUK DÖNEMLERİNDE FARKLI BELİRTİLER GÖSTERİR

Depresyon tıpkı erişkinlerde olduğu gibi çocuklarda da her

yaşta ve farklı gelişimsel dönemlerde meydana gelebilir. Bu konuda yapılan araştırmalar özellikle 0-18 ay süresince oluşan anne – bebek ilişkisini takiben çok farklı semptomların görülebileceği yönünde bulgular sunmaktadır. Çocukluk çağı depresyonu 4 yaşında bir çocukta farklı belirtilerle gözlemlenirken, 15 yaşında bir ergende çok farklı belirtilerle kendini gösterebilir. Bu noktada tanı koyabilmeyi ve belirtileri gözlemlemeyi kolaylaştırmak adına bulguları 3 farklı gelişimsel dönem olarak ayırmak mümkündür. Bunlar okul öncesi (0-6 yaş), okul çağı (6-12 yaş) ve ergenlik dönemi (12-18 yaş) olarak adlandırılabilir. Bu evreler arasındaki belirleyici farklılıklara bakıldığında özellikle okul öncesi dönemi bebeklikten itibaren ele almak gerekir. Bebeklik depresyonu diye de adlandırılan anne ile bebek arasında gelişmekte olan bağın herhangi bir nedenle uğradığı duygusal kayıp, bebekte huzursuzluk, beslenme bozuklukları, aşırı ağlama ve diğer fiziksel semptomlar olarak karşımıza çıkabilir. Daha sonra erken çocukluk olarak adlandırdığımız dönemde en belirgin belirtiler ilgisizlik, üzüntülü ruh hali, iştah ve kilo kaybı, uyku bozuklukları olarak özetlenebilir.

ERGENLİK DÖNEMİNDE ÇOCUĞUNUZLA İLETİŞİM KURUN

Okul çağında olan bir çocuğa dair düşünüldüğünde, hem çocuğun kendisinden hem de ailesinden bilgi almak çok önemlidir. Özellikle ailede yaşananların çocuklar üzerinde doğrudan etki ettiği ve sistemik olarak etkisi altında kalınan konuların bazen umutsuzluk ve üzüntü hissinin aşırı yoğunluğu ile intihar düşüncelerine doğru evrildiği gözlemlenebilir. Bu nedenle bu dönemde hem ailenin hem de çocuğun kendisinin vereceği bilgilerin dikkatle dinlenilmesi, çocuğun okul, sosyal ve aile yaşamının bilinmesi çok önemlidir. Son olarak, ergenlik dönemindeki depresyonun diğer gelişimsel dönemlerden farklı olarak daha riskli olabileceği ve yetişkin depresyonuna benzer özellikler taşıyabileceği unutulmamalıdır. Ergenlikte sıklıkla karşımıza çıkan tablolar, alkol ve madde kullanımı veya risk barındıran faktörlerin olduğu durumlardır. Bunların

beraberinde şiddeti yükselebilecek olan depresif mood ve davranış bozukluklarının dikkatle gözlemlenmesi ve en kısa sürede ele alınması gerekir. Bu dönemde depresyona, kaygı bozuklukları ve uyum problemleri sıklıkla eşlik edebilir. Her bir gelişimsel dönemde çocuklarımızı dinlemeye ve anlamaya açık bir şekilde iletişim kurmak bu konuda en önemli koruyucu faktörlerden biridir, bu nedenle çocuklarımızla kurduğumuz ilişkinin kalitesi her yaşta çok değerli ve çok önemlidir.

EBEVEYNLERDEKİ DEPRESYON ÇOCUKLARI DA ETKİLİYOR

Aile aslında küçük bir sistemdir, bu açıdan bakıldığında iç içe geçmiş bir şekilde dönen çarkların sadece birinde yaşanan küçük bir aksaklıkta dahi bütün sistemin etkilendiği örneğini vermek yerinde olacaktır. Elbette erişkin depresyonu yaşayan ebeveynlerin hem davranışsal hem de ilişkisel problemlerinin evin içerisinde görünmez kılınması mümkün değildir. Bu konuda hem genetik yatkınlık hem de yapılan araştırmalarda elde edilen sonuçlar bize, anne ve babada depresyon deneyimi olduğu bilinen ailelerin çocuklarında, depresyon görülme oranının yüzde 50 olduğunu söylüyor. Biyolojik, sosyal ve psikolojik faktörlerin beraberinde gelişen depresyon aile içerisindeki tek bir bireyde görüldüğünde dahi, sonrasında diğer üyeler üzerinde de iz bırakan bir noktaya ulaşabiliyor. Bu nedenle durumu değerlendiren uzmanın aile görüşmeleri yapması ve konuyu sistemik bir yaklaşımla ele alması depresyon tedavisi ve sonrasında önemli bir rol oynamaktadır.

HANGİ TEDAVİ YÖNTEMLERİ UYGULANABİLİR?

Aslında depresyonun şiddetine ve türüne göre pek çok farklı yöntemle tedavi uygulanabilir. Bu süreçte en çok dikkat edilmesi gereken husus etik duyarlılıkla hizmet verebilecek doğru uzmanlarla çalışılmasıdır. Bu tedaviler, etkinlik düzeyi ve etki alanı açısından danışanın bulunduğu yaş grubu ile özel olarak çalışan çocuk-ergen psikiyatristi, uzman klinik Psikolog ve Pedagog desteği ile bütüncül bir bakış açısı ile yürütülmelidir. Depresyonun şiddeti ve deneyimlenirken çocuğun

yaşadığı özel durumlar göz önünde bulundurularak pek çok farklı yöntemle tedavi kolaylıkla sonuç verebilir. Hastanemizde de bu konuda post-modern psikoterapi ekolleri arasında sayabileceğimiz pek çok farklı tedavi yöntemi kullanılmaktadır. Özellikle bu konuda çocuklarla çalışırken; sanat terapisi, kısa süreli çözüm odaklı terapi, oyun terapisi ve aile terapisi hizmetlerinden yararlanmakta fayda vardır. Çocuk-ergen grubuyla çalışırken sürece adaptasyon ve ailenin tedavi süreci dışında kalmadan eşlik edebilme hali sonuç alabilmek adına oldukça önemlidir. Çocuğun/ergenin terapi sürecine dair motivasyonu uygulanan tedavi yöntemlerine bağlı olarak belirgin düzeyde farklılık gösterebilir. Bu nedenle değerlendirme görüşmelerinin derinlikli yapılması, çocukla doğru iletişimin kurulması onu tanımak ve onun için en uygun sistemle çalışmak bu alandaki uzmanlar olarak en temel sorumluluklarımızdan biridir. Klinik tedavide, çocuk grubunda ilaçlı desteğini ikinci planda tutarak, önce ilişkisel bir desteğin sunulması, bu süreçte doğru bir değerlendirme ve ailenin katılımı ile yeterli bilginin toplanması çok önemlidir. Tedavi sürecinin ilaç desteği gerektirdiği durumlarda çocuk alanında uzman bir psikiyatrist tarafından destek alınması ve terapi süreci ile ilaç takibinin destekleyici şekilde sürdürülmesi, bu konuda izlenebilecek en doğru yol olarak görülmektedir.