

Yapılan araştırmalar aslında çocuklarda depresyona yakalanma riskinin ciddi boyutlarda olduğunu gösteriyor. Oysa depresyon çoğunlukla erişkinlerin yaşayabileceği bir durummuş gibi görülür. Pekâlâ, çocuk ruhu da hüznü yaşar, besler ve büyütür. Belirtilerin erişkin döneme göre farklı olabilmesi, çocukluk döneminde depresyonun gözden kaçmasına neden olmaktadır.

Bebeklik dönemi de dâhil olmak üzere, çocukluğun her döneminde depresyona rastlanabilir. Ancak gelişim dönemlerine göre belirtiler farklıdır. Örneğin annesinden uzun süre ayrı kalmak zorunda kalan ve anne yerine bebeğe şefkat ve ilgi gösteren anne modeli birilerinin olmadığı ortamlarda yetişen bebeklerde içe kapanma, çevresine karşı ilgisizlik, huzursuzluk ve beslenme sorunları gibi depresyon belirtileri gözlenir.

Depresif çocuk kendini üzgün, mutsuz, neşesiz, çaresiz ve sıkıntılı hisseder. Ancak bu duygularını açıkça ifade edemeyebilir. Durgun ve mutsuz bir yüz ifadesi vardır. Çocuk eskiden severek ve isteyerek yaptığı işlere karşı ilgisizdir, oyunlarından eskisi kadar zevk almamaktadır. Çabuk öfkelenir, huzursuzdur ve ani tepkiler verir. Önceden sakin ve uyumlu olan çocuk basit olaylara tepki göstermeye, sinirlenmeye ve bağırıp çağırmaya başlar. Öfke patlamaları şeklinde tepkileri olur. Bazen çabuk öfkelenme şeklinde kendini gösteren ani huy değişiklikleri, depresyonun ilk habercisi olabilir. Ayrıca uyku ve iştah sorunları gözlenebilir.

Dışarıdan gözleendiğinde çocuğun hareket, düşünce ve konuşmasında yavaşlama ve durgunluk göze çarpar. Tırnak yeme, sallanıp durma, elbise parçası ya da elindeki bir şeyle sürekli oynama şeklinde davranışlar gözlenebilir. Depresif çocuk halsizlikten ve yorgunluktan şikâyet eder. Düşünceyi yoğunlaştırmakta güçlük çeker ve bir konuyu anlamakta zorlanır. Okulda dersi takip edemez, masa başına oturduğunda dersle ilgilenemez, dikkatini yoğunlaştıramaz ve çabuk unutulur. Ödevlerine karşı ilgisizdir ve ders çalışmak istemez. Öncesine göre ders başarısında belirgin bir düşme gözlenir. Karar vermekte güçlük çeker. Bir işe başlamakta ve devam ettirmekte zorlanır. Düşündüklerini ve hissettiklerini toparlayıp kelimelerle ifade edemez, dalgındır. Kendine güveni azalmıştır. Kendini beğenmez, güzel ya da sempatik bulmaz. Ben yapamam, ben beceremem düşüncesi hâkimdir. Bu nedenle başaracağı bir işe dahi girişmez.

Özellikle okul öncesi dönemi çocuklarda bedensel yakınmalar depresyon belirtisi olabilir. Örneğin baş ağrısı, karın ağrısı eklem ve kas ağrıları, bulantı ve kusma gibi bedensel belirtiler depresyona bağlı olabilir. Depresif çocuklar yaşamı değersiz gereksiz ya da dayanılmaz bulabilirler. Sonunda “ölsem de kurtulsam” düşüncesi hâkim olur ve bu düşünceyle çocuk intihar girişiminde dahi bulunabilir.

Depresyonun asıl görünümü üzüntü ve kendi kötü hissetme ile belirgin olan depresif duygu durumudur. Dışarıdan bakıldığında çocuk mutsuz ve üzgün görünür. Ancak küçük çocuklar sözel iletişimi yeterince gelişmemiş ve kelime hazineleri yetersiz olduklarından duygularını rahatlıkla ifade edemeyebilirler. Dolayısıyla duygularını daha çok oyunlar ve çizdikleri resimlerle açığa vururlar. Depresif çocukta kendini suçlama eğilimi belirgindir. Örneğin annesinin

hastalığından ya da babasının işlerinin iyi gitmemesinden kendilerini sorumlu tutar. Ailelerin, çocuklarını suçlamamaları gerekir. Bu davranış çocuğun suçluluk duygularını artırır ve depresyonu da güçlendirir.

Eldeki bilgiler çocukluk döneminde depresyon riskinin hiç de az olmadığını ortaya koymaktadır. Çocukluk döneminden ergenliğe geçildiğinde ise depresyon riski daha da artar. Yapılan tarama amaçlı araştırmalarda okul dönemi çocukların % 2, ergenlik dönemindeki çocukların ise %4 ila 8 sinde depresyona rastlanmaktadır.

Çevresel stres faktörlerinin çocuğun depresyona girmesini kolaylaştırıcı etkisi vardır. Sevdği ve bağlandığı birilerinden sık sık ayrı kalmak zorunda olan bir çocuğun ileride depresyon için risk altında olduğu bilinmektedir. Ayrıca büyük bir kayıp yaşamak ve özellikle anne babasını kaybetmek ve ağır bir psikolojik travmaya maruz kalmak çocuklarda depresyona yol açabilir. Çocuklarda da erişkinlerde olduğu gibi depresyonun biyolojik temelleri vardır ve genetik olarak depresyona yatkınlık söz konusudur.

Çocuklarda depresyon tedavisinde ilaçlardan ve psikoterapiden yararlanılmaktadır. Günümüzde depresyon tedavisinde çocuklarda güvenle kullanabildiğimiz ilaçlar mevcuttur. Psikoterapi yöntemlerden oyun terapisi, destekleyici terapi ve bilişsel davranışçı terapiler uygulanmaktadır. Diğer taraftan depresif çocukların anne ve babalarının dikkat etmeleri gereken bazı noktalar vardır. Depresif çocuklar zaman zaman sinirli, hırçın ve huzursuz olabilirler. Bu durumun anne ve baba tarafından sabırla ve anlayışla karşılanmalı ve çocukla çatışma oluşturacak tutum ve davranışlardan uzak durulmalıdır.

Prof. Dr. Mücahit Öztürk