

BÖLÜM 41



Okul Öncesi Dönem Çocuğunda Depresyon Belirtileri Nelerdir? Nasıl Yaklaşılmalıdır?

Burcu AKIN SARI¹

GİRİŞ

Çoğ u insanın inanınşının aksine depresyon sadece erişkinleri değı l aynı zamanda özellikle ergenleri olmak üzere çocuk ve bebekleri de etkileyen psikiyatrik bir durumdur. Bu durum çocukların gelişimini, sosyal ilişkilerini etkilemektedir ve zamanında ele alınıp müdahale edilmezse tekrarlama eğilimindedir. Dahası depresyon kötüleşir ve süre giderse ileri yaşlarda davranım bozukluğ u, madde kullanımı ve/veya diğ er ruhsal bozukluklara da neden olabilmektedir. Ne yazık ki depresyon okul öncesi dönemde erişkinlerde görmeye alışkın olduğumuz belirtilerle kendini göstermediğ inden gözden kaçması da daha kolay olmaktadır.

Depresyon tedavi edilebilir bir durumdur. Psikoterapiler, ilaç kullanımları ve diğ er uygulamalar çocuğ un aile iç i ve sosyal ilişkilerinde başarılı olmasını ve gelişimsel olarak sağı llıklı kalmasını ve kendine daha güvenli bir birey olmasını sağı larlar.

DEPRESYONUN NEDENLERİ NELERDİR?

Depresyonun kesin nedenini henüz bilemiyoruz. Ama yapılan çalışmalar bizim bu hastalığ a yakalanmamızda genlerin ve çevresel etkenlerin rol oynadığ ını göstermektedir. Ayrıca bireyin mizaç özellikleri de depresyonun ortaya çıkmasında risk oluşturabilir. Örneğ in kolaylıkla üzülebil en mizaca sahip okul öncesi bir ço-

¹ Prof. Dr., Başkent Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağı lğı ve Hastalıkları AD., carpediemburcu@yahoo.com, ORCID iD: 0000-0002-9730-7206

zukluğu ve dikkat eksikliği gibi birçok ruhsal hastalıkta tedaviye yardımcı bir eleman olduğu belirtilmektedir. Ekran süresinin azaltılması da depresif duygu durumu azaltarak onun iyi hissetmesini kolaylaştırabilir.

Toplumumuzda depresyon için tıp ilaçları dışında besin takviyeleri de önerilmektedir. Yapılan çalışmalarda depresyona iyi geldiği gösterilmiş herhangi bir madde, vitamin, ot bulunmamaktadır. Bununla birlikte B12 ve D vitamini eksikliklerinde depresif duygu durum görülebilmektedir ama eksikliği olmayan çocuklarda bu takviyeler işe yaramamaktadır. Bu nedenle profesyonel bir yardım aldığınızda bu vitamin düzeyleri ve diğer depresyona neden olabilecek organik sorunlar için de araştırma ve ona göre yönlendirme yapılacaktır.

Sonuç olarak; depresyon tedavi edilmezse giderek kötüleşebilecek özellikle ergenlik döneminde hayatı tehdit eden, işlevselliği ciddi biçimde bozan bir rahatsızlıktır. Zamanında ele alınmalı ve mutlaka desteklenmelidir.

KAYNAKLAR

1. Açıkel, B. (2020). Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi: Çocukluk Çağı Depresyonu. (Ercan ve ark editörler) Akademisyen kitabevi, Ankara sy: 379-389.
2. American Psychiatry Association. (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Health Disorders Fifth edition
3. Bonin, L. Patient education: Depression in children and adolescents (Beyond the basics). www.uptodate.com (erişim tarihi en son 25/5/2021)
4. Boyd R.C., Gerdes, M., Rothman, B., Dougherty, S.L., Localio, R., & Guevara, J.P. (2017). A Toddler Parenting Intervention in Primary Care for Caregivers With Depression Symptoms. *J Prim Prev.* 38(5), 465-480.
5. Lin, H.P., Chen, K.L., Chou, W., Yuan, K.S., Yen, S.Y., Chen, Y.S., & Chow, J.C. (2020). Prolonged touch screen device usage is associated with emotional and behavioral problems, but not language delay, in toddlers. *Infant Behav Dev.* 58:101424. doi: 10.1016/j.infbeh.2020.101424.