

WYJŚCIE: CBT

Terapia poznawczo-behawioralna

Zmiana myśli i zachowań
Nauka interpretacji doświadczeń, ich adekwatna ocena

Nie dla czarnowidztwa, uogólniania, koncentracji na niepowodzeniach i poczucia winy!

Nauka radzenia sobie ze stresem i lękiem

Praca dla całej rodziny

CZYM JEST?

To zaburzenie afektywne.
Prościej - zaburzenie nastroju

OBJAWY CZ.1

Nastój: nie smutek, a drażliwość, złość, wrogość

Agresja: dziecko kieruje ją na siebie
Bóle brzucha, wycofanie, nierozwijanie zainteresowań

Trudności w koncentracji uwagi

PRZYCZYNY

Negatywne doświadczenia życiowe

+ Predyspozycje (genetyka i czynniki psychologiczne, np. niska samoocena, podatność na zranienie)

+ Wpływ środowiska

DEPRESJA U DZIECI

OBJAWY CZ.2

Poczucie winy.

Lęk przed przyszłością

Zaniżone poczucie własnej wartości;
Rzadko zaburzenia snu i apetytu (w przeciwieństwie do dorosłych)

ZABURZENIA CHODZĄ PARAMI

Depresja + zaburzenia lękowe

Depresja + ADHD

Depresja + zaburzenia opozycyjno-buntownicze

Depresja + zaburzenia zachowania

TRIADA DEPRESYJNA

Negatywna ocena:

siebie

świata

przyszłości

Szerzej w artykule:
"Depresja u dzieci"