

דיכאון בילדים ומתבגרים

Joseph M Rey, Tolulope T Bella-Awusah & Jing Liu

מהדורה בעברית

תרגום: אור מנדל, שלומי שמש-בלפולסקי, ד"ר מיה אמיתי, ד"ר סילבנה פניג

עריכה: פרופ' פז תורן

הפרק המלא מופיע באתר האיגוד הבינלאומי לפסיכיאטריה של הילד והמתבגר
IACAPAP e Book

דיכאון מג'ורי הינו הפרעה אפיזודית החוזרת על עצמה ומאופיינת בעצב או בחוסר שמחה עקבי ונרחב, באיבוד ההנאה מפעילות יומיומית, באיטיביליות ובתסמינים דומים כגון חשיבה שלילית, מחסור באנרגיה, קשיים בריכוז והפרעות בתיאבון ובשינה.

הסימנים לדיכאון יכולים להשתנות בהתאם לגיל, למגדר, להשכלה ולרקע תרבותי. ישנו מגוון רחב של תתי הסוגים של דיכאון, אלה מזוהים על בסיס חומרת הסימפטומים, מידת המפושטות שלהם, החדירות (pervasiveness) שלהם, מידת הפגיעה בתפקוד, הנוכחות או העדר אפיזודות מאניות ותופעות פסיכוטיות.

ישנו חוסר הסכמה לגבי השאלה האם דיכאון הוא מחלה מימדית (dimensional illness) - ההבדל בין אדם שיש לו דיכאון לאדם שאין לו דיכאון הוא כמותי, כלומר מידתי, כמו במקרה של יתר לחץ דם - או מחלה קטגורית (הבדל איכותני), והאם יש מספר אטיולוגיות למחלה (מלנכולי ולא מלנכולי). משמעות המונחים "דיכאון", "אפיזודה דיכאונית", "הפרעת דיכאון" ו"דיכאון קליני", בהם יעשה שימוש לאורך הפרק, הינה מה ש-DSM-5 מגדיר כ"אפיזודה דיכאונית מג'ורית" ("major depressive episode") או "הפרעת דיכאון מג'ורית" ("major depressive disorder") וה-ICD-10 ב"אפיזודה דיכאונית" ו"הפרעת דיכאון חוזרנית". כל עוד לא מצויין אחרת, כל האינפורמציה בפרק הזה מתייחסת לדיכאון חד-קוטבי.

תגובתיות רגשית במתבגרים דיכאוניים

"הבוקר אני אצא מהמיטה. הבוקר אני אלך לבית הספר. היום אני אסיים את המבחן במתמטיקה. היום אני אמסור את הפרוייקט באנגלית ובמהלך הפסקת הצהריים אני אתרועע עם חברי. אני אצחק, אתבדח ואדבר עם החברים שלי. אספר סיפורים שנונים על הסוף שבוע שלי ולפני שאשים לב יסתיים יום הלימודים ואף אחד לא ידע איך אני מרגיש מבפנים. אחר כך כשאגיע הביתה אוכל לחזור בחזרה למיטה ולא אצטרך להמשיך להעמיד פנים יותר בשביל אף אחד".

הכתוב למעלה מתוך יומן שכתבתי ב-20 באפריל שנת 2000. כשהייתי בן 14 שנים. מתוך "And Then My Tears Subsided..." של Nathan B.

<http://www.blackdoginstitute.org.au/docs/AndThenMyTearsSubsided.pdf>

מהדורה בעברית תרגום: אור מנדל, שלומי שמשי-בלפולסקי, ד"ר מיה אמיתי, ד"ר סילבנה פניג

עריכה: פרופ' פז תורן

עד למחצית השניה של שנות ה-20 רבים כלל לא האמינו שקיים דיכאון בילדות. ב-1950 הופיעו תאוריות חדשות שסברו כי דיכאון בקבוצת הגיל הזו אכן קיים, אך בא לידי ביטוי באופן שונה באמצעות תסמינים שהם למעשה מקבילי דיכאון ("depressive equivalents"). קטגוריה זו כללה: בעיות התנהגות, היפר-אקטיביות, תלונות גופניות, הרטבה ובעיות בבית הספר. כלומר, ילדים יכלו להיות מדוכאים אבל האופן שבו הביעו את הדיכאון היה שונה ממבוגרים - "דיכאון מסווה". הרעיון של "דיכאון מסווה" היה נתון לביקורת מצד רבים, וכתוצאה מכך נזנח. עד לשנות ה-70 חוקרים החלו להראות שדיכאון בילדים אכן קיים ושהוא בעל תסמינים דומים לדיכאון אצל מבוגרים. בעוד שילדים מדוכאים עלולים להסתיר את הדיכאון על ידי מגוון של סימפטומים (לדוגמה: התפרצויות זעם, כאבי ראש, עייפות, בעיות ריכוז), מטפלים מוסמכים אמורים להיות מסוגלים לחשוף את הדיכאון (Carlson & Cantwell, 1980).

דיכאון והתנהגות אובדנית

בקרב מתבגרים, התאבדות היא בין הסיבות הראשיות למוות ברחבי העולם; עבור כל התאבדות אחת מדווחים 100 נסיונות התאבדות. מחשבות אובדניות נפוצות בקרב הצעירים; אחת מתוך שש בנות בגילאים שבין 12-16 מדווחת שהיו לה מחשבות אובדניות בששת החודשים האחרונים (אצל בנים היחס הוא אחד לעשרה) אך היחס בקרב צעירים המטופלים במרפאות גבוה יותר. בזמן שהתאבדות היא תוצאה של אינטרקציה מורכבת בה האינדבידואל וגורמים פסיכולוגים כמו בעיות נפשיות משחקים תפקיד, ישנה עדות רבה לכך שדיכאון הוא גורם הסיכון החזק ביותר (למרות שיש יוצאי דופן; במספר מדינות כמו סין, אימפולסיביות מהווה גורם סיכון חזק יותר).

כ-60% מהצעירים המדוכאים מדווחים שיש להם מחשבות אובדניות וכ-30% מנסים לבצע התאבדות בפועל. הסיכון גובר אם:

- היו התאבדויות במשפחה.
 - אותו צעיר ניסה להתאבד בעבר.
 - קומורבידיות עם מחלות פסיכיאטריות אחרות (כמו שימוש בסמים), אימפולסיביות ותוקפנות.
 - בעל גישה לאמצעים קטלניים.
 - חווה ארועים שלילים (כמו משבר משמעותי, התעללות פיזית או מינית) בין השאר.
- התנהגות אובדנית והסיכון שבה, צריכים להיות מוערכים בזהירות עבור כל אדם צעיר מדוכא (ראה פרק E.4).

**להמשך קריאה של הפרק המלא על דיכאון בילדים ומתבגרים בתרגום אור מנדל,
שלומי שמשי-בלפולסקי, ד"ר מיה אמיתי, ד"ר סילבנה פניג ובעריכת פרופ' פז
תורן לחץ כאן**

<http://iacapap.org/wp-content/uploads/E.1-Depression-Hebrew-20171.pdf>