"אמא, אבא, אני בדיכאון..."

דיכאון קליני בגיל הרך הוא תופעה שלא פשוט להתמודד עמה. חמור מכך: הורים רבים אינם מודעים כלל למחלה

תאריך פרסום: 11/12/2006

**מאת: ד"ר נטלה בן דניאל**

במשך שנים הפרעת דיכאון קליני אצל ילדים הוכחשה ולכל היותר הועמדה בספק על ידי אנשי מקצוע, חוקרים ומדענים. קשה לקבל את המחשבה, שדיכאון קליני יכול להופיע אצל ילדים אפילו בתקופה של ילדות מוקדמת (טרום בית ספר) שמצופה ממנה להיות מאופיינת בצמיחה, בהנאה ובלימוד העולם. קושי לקבל עובדות המנוגדות לתפיסת עולמנו, מחד, ומוגבלויות הנובעות מגילם הצעיר של הילדים, מאידך (מוגבלות בביטוי ושכיחות של שינויים במצבי רוח), גרמו להעמדת ההפרעה בקרב אנשי מקצוע בספק.

**"דיכאון? אבל הוא רק בן שלוש!"**

הלם מוחלט ובלבול היא בדרך כלל תגובתם של זוג הורים שמגלים כי בנם בין השלוש סובל מהפרעת דיכאון. הם מתקשים לעכל את העובדה שבנם סובל מבעיה פסיכולוגית בגיל כל כך צעיר. רוב ההורים אינם מודעים כלל לקשר שבין גיל הילד לשכיחות התופעה. בגילאים 0-6 התופעה שכיחה אצל 0.3% מאוכלוסיית הילדים בגיל הזה. לעומת 2% בגילאי בית הספר ו-5% בין המתבגרים.

ישנם תסמינים שמשתנים עם הגיל והשלב ההתפתחותי של הילד וישנם תסמינים האופיינים לכל קבוצות הגיל: כמו ירידה בריכוז, [נדודי שינה](https://www.doctors.co.il/ar/8172/%D7%A0%D7%93%D7%95%D7%93%D7%99%2B%D7%A9%D7%99%D7%A0%D7%94%3A%2B%D7%AA%D7%A8%D7%95%D7%A4%D7%94%2B%D7%9E%D7%A2%D7%95%D7%A8%D7%A8%D7%AA) (יתכנו גם הפרעות שינה או שנת יתר), מצב רוח דיכאוני או מחשבות אובדניות.

**"אני משאית זבל..."**

בקבוצת הגיל הרך (0-3) ההפרעה באה לידי ביטוי בעיקר בשפת הגוף של הילד. ילד שבמשך של תקופה של שבועיים נראה עצוב, בכייני ולעיתים אפאתי ופחות מתעסק בהרגלים נורמטיבים כגון משחק, טיול או ציור. הילדים נראים עייפים מאוד או להפך אנרגטיים בצורה מוגזמת. בקבוצת הגילאים הטרום בית ספרית, הביטוי להפרעה מגיע בצורה של חוסר ערך עצמי, אם בצורה מילולית בזמן משחק ("אני משאית זבל") או תוכחה עצמית ("אני ילד טיפש ורע").

התנהגות מסוכנת ומעורבות בתאונות יכולה להעיד על עיסוק במוות ומחשבות אובדניות. אצל ילדים הנמצאים בגיל בית הספר הסימנים להפרעה זהים לשתי הקבוצות הראשונות, אך כאן ישנה גם יכולת מפותחת יותר של הילד עצמו להביע את רגשותיו באופן מילולי (דיבורים על חוסר בטחון עצמי, חוסר אונים ודיכאון). ישנה נסיגה לעולם פנימי סגור וויתור על פעילות שגרתיות כגון חוגים, ספורט ומפגשי חברה. תתכן ירידה דרמטית בציונים והמורים יתלוננו על חוסר ריכוז מצד הילד.

כמו כן, סימני אלימות (מעורבות בקטטות), התנהגות עצבנית בבית ולעיתים גם הזיה של קולות שמשפילים ומקללים את הילד בראשו הם חלק מההפרעה.

כאשר אנו מגיעם לקבוצה הרביעית - קבוצת גיל ההתבגרות (מגיל 11 עד 18) - התסמינים יהיו: חוסר הנאה ושביעות רצון כללי (אנהדוניה), חוסר תקווה (העולם הוא שחור ואין אור בקצה המנהרה), האטה של פעילות חשיבתית ויכולת מוטורית, יתכן מצב רוח רגזני ונטייה לנגטיביות. במישור המשפחתי יתכן נתק בין ההורים לילד (לא ישתף אותם בעולמו,ימנע מאירועים משפחתיים, גם בריחה מהבית היא אפשרות). בקבוצת הגיל נפוצה גם הזנחת המראה החיצוני והיגיינה האישית ואף יתכן שימוש מסמים וחומרים ממכרים אחרים. ישנה תחושת אשמה כבדה ומוגזמת של הנערים ונערות כאילו הם המקור לכל חטאי העולם, אך הפרט המדאיג ביותר הוא העיסוק במוות ומחשבות אובדניות.

ד"ר נטלה בן דניאל היא מומחית לפסיכיאטרייה של הגיל הרך, מקבלת מטופלים בשר"פ פלוס- רשת מרפאות מומחים בפריסה ארצית כתובת רפפורט 3 כפר סבא קומה 11 במגדל .