

PARTICULARITĂȚILE MANIFESTĂRII DEPRESIEI
THE PARTICULARS OF THE MANIFESTATION OF DEPRESSION

GOREA Victor Gabriel Toriani,

Doctorand, Școlara Doctorală de Psihologie,
Univeristatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă”

<https://orcid.org/0009-0005-4031-7867>

victor.toriani@gmail.com

Summary. Depression is an affective disorder that affects a person's emotional state, behavior, thinking and general well-being. People with depression may have intense feelings of sadness, hopelessness, loss of interest in usual activities, loss of energy and motivation, sleep and appetite problems, difficulty concentrating, and problems trusting themselves and others. Depression can be caused by a combination of factors, including biological, psychological, and environmental factors. It is important to seek professional help as soon as possible to diagnose and treat depression, as it can have a significant negative impact on quality of life and increase the risk of other mental or physical health problems. Treatments for depression may include individual or group therapy, medication, and lifestyle changes.

Keywords: depression, childhood depression, emotional state, affective disorder

Depresia este o tulburare afectivă care afectează starea emoțională, comportamentul, gândirea și starea generală de bine a unei persoane. Persoanele cu depresie pot avea sentimente intense de tristețe, disperare, pierderea interesului pentru activitățile obișnuite, pierderea energiei și a motivației, probleme de somn și apetit, dificultăți de concentrare și probleme de încredere în sine și în ceilalți. Depresia poate fi cauzată de o combinație de factori, inclusiv factori biologici, psihologici și de mediu [3]. Este important să căutăm ajutor de specialitate cât mai curând posibil pentru a diagnostica și trata depresia, deoarece poate avea un impact negativ semnificativ asupra calității vieții și poate crește riscul de apariție a altor probleme de sănătate mintală sau fizică. Tratamentele pentru depresie pot include terapie individuală sau de grup, medicamente și schimbări de stil de viață.

Oricine poate suferi de depresie, indiferent de vârstă, sex, rasă sau statut socio-economic. Această tulburare afectivă poate afecta orice persoană, indiferent de cât de puternică sau de fericită pare viața sa la suprafață. Cu toate acestea, anumite grupuri de persoane pot avea un risc mai mare de a dezvolta depresie decât alții. De exemplu, femeile sunt de două ori mai susceptibile decât bărbații să sufere de depresie, iar tinerii adulți, persoanele care au avut antecedente de tulburări mentale în familie, persoanele care au suferit traume sau pierderi majore în viață, precum și cei care

au anumite afecțiuni medicale sau abuzează de substanțe sunt, de asemenea, într-un risc mai mare. Este important să recunoaștem faptul că depresia poate afecta orice persoană și să căutăm ajutor dacă experimentăm simptomele sale sau dacă suntem îngrijorați pentru cineva apropiat nouă care pare să sufere de această afecțiune. Tratamentele sunt disponibile și pot ajuta la ameliorarea simptomelor și la îmbunătățirea calității vieții [1].

Depresia infantilă este o afecțiune psihologică care afectează copiii. Aceasta poate fi cauzată de factori biologici, genetici, psihologici și de mediu. Simptomele pot include tristețe, iritabilitate, pierderea interesului pentru activitățile obișnuite, lipsa de energie, modificări ale somnului și apetitului, probleme școlare și sociale și gânduri sau comportamente suicidale. Copiii cu depresie sunt o categorie vulnerabilă și au nevoie de atenție specială din partea adulților din jurul lor. În general, simptomele depresiei la copii pot fi similare cu cele de la adulți, cum ar fi sentimentele de tristețe, pierderea interesului pentru activitățile obișnuite, tulburări de somn sau apetit, scăderea energiei și a concentrării, iritabilitate sau comportament agresiv, sentimente de inutilitate sau vinovăție, dificultăți în relațiile interpersonale sau dificultăți în școală [9].

Cu toate acestea, copiii pot prezenta și alte simptome specifice, cum ar fi frica de separare, temeri exagerate, regresia comportamentului (de exemplu, pipi în pat la un copil care a fost deja încetățenit), refuzul de a merge la școală sau de a participa la activități sociale și comportamentul compulsiv. Depresia la copii poate fi dificil de diagnosticat, deoarece copiii și adolescenții pot prezenta simptome diferite față de adulți și pot avea dificultăți în exprimarea sentimentelor lor. De asemenea, simptomele pot fi confundate cu cele ale altor tulburări mentale sau medicale. Este important să se ia în considerare depresia infantilă și să se caute ajutor de specialitate cât mai curând posibil pentru a preveni complicațiile ulterioare și pentru a îmbunătăți calitatea vieții copilului afectat. Tratamentele pot include terapie individuală sau de grup, terapie comportamentală sau cognitivă și, în unele cazuri, medicamente.

Depresia infantilă poate fi cauzată de o varietate de factori, inclusiv factori biologici, psihologici și de mediu. Unele dintre aceste cauze pot include:

- ✓ **Factori genetici și biologici:** Există dovezi că tulburările depresive pot avea o componentă genetică și pot fi transmise de la părinți la copii. De asemenea, dezechilibrele chimice din creier, cum ar fi nivelurile scăzute de serotonină, pot juca un rol în apariția depresiei infantile.
- ✓ **Stres și traume:** Traumele sau stresul asociate cu evenimente precum divorțul, decesul sau boala unui membru al familiei, sau experiențele traumatice cum ar fi abuzul, neglijarea sau violența, pot fi cauze ale depresiei infantile.
- ✓ **Factori de mediu:** Lipsa de susținere emoțională, un mediu familial instabil sau disfuncțional, lipsa de afecțiune sau atenție, un mediu școlar stresant sau o schimbare

semnificativă în viața copilului, cum ar fi mutarea într-un nou oraș sau școală, pot contribui la apariția depresiei infantile.

- ✓ **Probleme de sănătate fizică:** Anumite afecțiuni medicale, cum ar fi afecțiunile tiroidiene sau diabetul, pot fi asociate cu depresia infantile [4].

Sindromul depresiv la copii poate avea unele particularități față de cel la adulți. Unele dintre aceste particularități includ:

- ✓ **Comportament agresiv sau iritabil:** Copiii cu depresie pot fi mai susceptibili la manifestarea unor comportamente agresive sau iritabile decât adulții. Aceasta poate fi o modalitate prin care copiii își exprimă durerea sau frustrarea.
- ✓ **Scăderea performanței școlare:** Copiii cu depresie pot avea dificultăți în a se concentra sau în a-și aminti informații, ceea ce poate duce la o scădere a performanței școlare.
- ✓ **Probleme de somn:** Copiii cu depresie pot avea probleme de somn, cum ar fi insomnia, somnul agitat sau somnul prea mult.
- ✓ **Manifestări fizice:** Copiii cu depresie pot prezenta simptome fizice, cum ar fi dureri de stomac, de cap sau oboseală cronică.
- ✓ **Jocuri violente:** Copiii cu depresie pot avea tendința de a se juca cu jocuri care implică violență sau agresiune, într-o încercare de a-și exprima durerea și furia.
- ✓ **Izolare socială:** Copiii cu depresie pot avea tendința de a se izola social și de a-și pierde interesul pentru activitățile pe care le plăceau înainte.

Este important să se acorde atenție simptomelor depresiei la copii și să se caute ajutor specializat atunci când acestea apar. O intervenție timpurie poate ajuta la îmbunătățirea stării de sănătate mentală a copilului și la prevenirea complicațiilor ulterioare.

Tratamentul depresiei infantile poate include o varietate de abordări terapeutice, care pot fi personalizate în funcție de nevoile individuale ale copilului și de gravitatea depresiei. Unele dintre aceste abordări terapeutice pot include:

- ✓ **Terapia individuală:** Aceasta poate fi o formă eficientă de tratament pentru depresia infantilă, în care copilul va lucra unu-la-unu cu un terapeut pentru a explora și a înțelege cauzele și simptomele depresiei. Terapeutul poate utiliza diferite tehnici terapeutice, cum ar fi terapia cognitiv-comportamentală, pentru a ajuta copilul să învețe să gestioneze gândurile și sentimentele negative și să dezvolte abilități de coping. În general, terapia individuală pentru copii implică întâlniri regulate între copil și terapeutul său, unde copilul poate discuta problemele cu care se confruntă și poate primi sprijin pentru a le depăși. În funcție de vârsta și nevoile copilului, terapia poate fi adaptată pentru a fi mai interactivă, folosind jocuri, activități creative sau tehnici de joc de rol. Terapeutul va lucra împreună cu copilul pentru a identifica obiectivele terapiei și pentru a dezvolta un plan de tratament care să se potrivească

cu nevoile individuale ale copilului. În timpul terapiei, copilul poate învăța noi abilități și strategii pentru a face față problemelor, cum ar fi tehnici de relaxare, gestionarea emoțiilor sau dezvoltarea abilităților de comunicare.

- ✓ **Terapia de grup:** Această formă de terapie poate fi utilă pentru copiii care se simt izolați sau care au probleme în a se conecta cu alți copii. În cadrul terapiei de grup, copiii pot interacționa cu alți copii care trec prin aceeași experiență, pot învăța abilități sociale și de comunicare și pot primi sprijin emoțional din partea altor copii. Terapia de grup pentru copii poate fi o opțiune utilă pentru tratarea problemelor emoționale și comportamentale, deoarece oferă oportunități de socializare, de învățare de la alți copii și de a obține sprijin din partea membrilor grupului. În cadrul terapiei de grup, copiii pot învăța abilități sociale și emoționale, cum ar fi dezvoltarea empatiei, a relațiilor și a abilităților de comunicare. În cadrul terapiilor de grup, copiii pot învăța să-și exprime emoțiile și gândurile într-un mediu sigur și pot primi sprijin și feedback de la ceilalți membri ai grupului și de la terapeut. Este important să se ia în considerare vârsta și nevoile copilului atunci când se decide să se utilizeze terapia de grup. Copiii mai mici pot fi mai puțin confortabili cu vorbitul în fața altor copii, iar copiii cu probleme mai severe pot beneficia de terapie individuală. De asemenea, este important să găsiți un terapeut specializat în terapia de grup pentru copii și să asigurați o atmosferă sigură și de sprijin în cadrul grupului. Este posibil ca terapia de grup să nu fie potrivită pentru toți copiii, dar poate fi o opțiune utilă pentru mulți copii care se confruntă cu probleme emoționale sau comportamentale și poate ajuta la îmbunătățirea calității vieții lor.
- ✓ **Terapia familială:** Această formă de terapie poate fi utilă în cazul în care depresia infantilă este cauzată de probleme familiale sau de mediu. Terapeutul poate lucra cu întreaga familie pentru a ajuta la identificarea problemelor din cadrul familiei și la dezvoltarea de soluții pentru a le aborda. Terapia familială la copii implică implicarea întregii familii în procesul terapeutic pentru a ajuta la rezolvarea problemelor copilului și a îmbunătăți relațiile dintre membrii familiei. Terapia familială poate fi benefică în tratarea unor probleme cum ar fi tulburările de comportament, problemele de învățare, problemele de comunicare și problemele legate de relațiile dintre membrii familiei. În cadrul terapiei familiale, terapeutul va lucra cu toți membrii familiei pentru a identifica problemele și pentru a dezvolta strategii pentru a le rezolva. Terapeutul va ajuta familia să își dezvolte abilități de comunicare și să-și îmbunătățească relațiile prin discuții deschise și constructive și prin învățarea de abilități de gestionare a conflictelor. Terapia familială poate fi benefică pentru copii deoarece îi implică în procesul terapeutic și poate ajuta la îmbunătățirea relațiilor dintre membrii familiei. Copiii pot învăța să comunice mai eficient cu părinții lor și să își exprime mai bine nevoile și

dorințele lor, iar părinții pot învăța cum să ofere sprijin și să fie mai responsabili pentru nevoile copilului lor. Terapia familială poate fi o opțiune utilă pentru familiile care se confruntă cu probleme emoționale sau comportamentale și poate ajuta la îmbunătățirea calității vieții lor. Prin implicarea întregii familii în procesul terapeutic, copiii pot primi sprijinul și ajutorul de care au nevoie pentru a face față problemelor și pentru a dezvolta relații mai bune cu membrii familiei.

- ✓ **Medicamente:** În unele cazuri, medicamentele pot fi prescrise de un medic specialist pentru a ajuta la gestionarea simptomelor depresiei infantile. Aceste medicamente trebuie prescrise numai de un medic specialist și trebuie administrate sub supravegherea acestuia [6].

În plus, este important să se acorde atenție stilului de viață al copilului, cum ar fi alimentația, exercițiile fizice și rutina de somn, pentru a ajuta la îmbunătățirea stării generale de sănătate mentală și fizică. Este important să se ofere sprijin emoțional și susținere copilului, să se comunice cu el și să se încurajeze participarea la activități care îi plac.

Putem concluziona, spunând că, depresia infantilă este o tulburare afectivă care poate afecta copiii în vârstă de până la 12 ani și poate avea un impact semnificativ asupra vieții lor. Este important ca părinții și profesioniștii din domeniul sănătății să recunoască simptomele depresiei infantile și să ofere copilului sprijinul și ajutorul de care are nevoie [10]. Terapia individuală și terapia de grup pot fi opțiuni utile în tratarea depresiei infantile, iar terapia familială poate fi utilă în îmbunătățirea relațiilor dintre membrii familiei și în reducerea stresului în viața copilului. De asemenea, este foarte important ca părinții să ofere un mediu de sprijin și iubire copiilor lor și să îi ajute să dezvolte abilități de gestionare a emoțiilor și de comunicare eficientă asigurându-se, totodată, că copilul primește suficientă odihnă, activitate fizică și alimentație sănătoasă.

Trebuie să luăm în considerare că depresia infantilă poate fi tratată cu succes și că copiii care primesc ajutorul de care au nevoie pot avea un viitor mai fericit și mai sănătos. Prin oferirea unui mediu de sprijin, de îngrijire și de terapie adecvat, copiii pot învăța să gestioneze mai bine simptomele depresiei și să-și dezvolte abilități de adaptare și de reziliență.

Bibliografie:

1. BARBIER, Dominique. Ieșirea din depresie: medicamente sau psihoterapie? / Dr. Dominique Barbier, traducere din franceză de Aliza Ardeleanu. - București: Editura Trei, 2012. - 240 p.
2. BERNDT, Christina. Reziliența: secretul puterii psihice: cum devenim mai rezistenți la stres, depresii și epuizare psihică / Christina Berndt, traducere din limba germană de Brigitte-Helia Aiteanu. - București: ALL, 2014. - 212 p.
3. CHAN, Connie S. If it Runs in Your Family: Depression: Reducing Your Risk / Connie S. Chan, Ph. D., foreword by Barbara DeBetz, M.D. - New York: Bantam Books, 1993. - 208 p.

4. CUNGI, Charly. Cum să facem față depresiei: Exerciții eficiente de vindecare / dr. Charly Cungi, dr. Ivan-Druon; note, traducere de Sergiu Ciocoiu. - Iași: Polirom, 2002. - 224 p.
5. Depresii: Noi perspective / sub redacția: Radu Vraști și Martin Eisemann, cu o prefață de Norman Sartorius. - București: ALL, 1996. - 240 p.
6. ELLIS, Albert. Refuzați să vă provocați nefericirea pentru orice / Dr. Albert Ellis, traducere din limba engleză de Mihai-Dan Pavelescu. - București: Meteor Publishing, 2018. - 256 p.
7. Exerciții de meditație pentru depășirea depresiei: eliberarea de nefericirea cronică / Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal, Jon Kabat-Zinn, traducere din engleză de Alexandru Macovescu. - București: Editura Trei, 2013. - 336 p.
8. FREEMAN, Daniel B. Paranoia: boala secolului al XXI-lea / Daniel Freeman și Jason Freeman, traducere din engleză de Cristina Jinga. - București : Editura Trei, 2014. - 184 p.
9. GABOS Grecu, Iosif. Depresia: metode de diagnostic și tratament : o abordare psihiatrică și psihologică / Iosif Gabos Grecu, Marieta Grecu Gabos, Levente Raduly, ... - Târgu Mureș : FarmaMedia, 2007. - 312 p.
10. GILBERT, Paul. Depresia: psihoterapie și consiliere / Paul Glibert, traducere de Iulian Moga și Iustina Cojocar. - Iași: Polirom, 2011. - 760 p.

CONTRIBUȚII LA OPTIMIZAREA STĂRII DE BINE A CADRELOR DIDACTICE

CONTRIBUTIONS TO OPTIMIZING THE WELL-BEING OF TEACHERS

LOSÎI Elena, doctor în psihologie, conferențiar universitar,
Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă”

<https://orcid.org/0000-0002-5032-9993>

email: losii.elena@upsc.md

Summary. In recent years, employers are oriented to invest more and more in their employees, including the dimension of creating a state of well-being. Well-being at work is an important component of human resources, being one of the fundamental factors on which motivation, attitude towards work and general work efficiency depends. The given article reflects the results of a theoretical-experimental study regarding the verification of the effectiveness of a psychological intervention program in order to optimize well-being at work by training teachers in a positive attitude towards work, awareness of the needs achieved through work, increasing the level