

# Тийнейджърска депресия

Замисляли ли сте се, че е възможно раздражителният и нещастен юноша у дома да страда от тийнейджърска депресия? Всъщност повечето тийнейджъри доста често са нещастни. Като прибавим тоталния хормонален хаос и всички промени, настъпващи в живота му, не е трудно да се досетим защо настроенятия му са променливи и импулсивни.

Все пак според проучванията един от всеки десет юноши страда от депресия. Депресията трябва да се лекува, както и проблемите, които идват с нея. Ако вашият тийнейджър се чувства нещастен в продължение на повече от 2 седмици и не виждате основателна причина за това, може би е време да се консултирате със специалист.

## Защо юношите страдат от депресия?

Има много причини, заради които един тийнейджър може да изпадне в депресия. Например, ако се чувства безполезен или не може да се впише в обграждащата го среда. Училищно представяне, социален статус, сексуална ориентация, семейна среда – всяко едно от посочените неща могат да доведат тийнейджъра до депресия. Понякога депресията може да дойде като следствие от стрес, причинен от обкръжаващата го среда.



Независимо от причината, когато приятелите или семейството, или нещата, на които по принцип той се наслаждава, не помагат за подобряването на неговото състояние, то вероятно тийнейджърът е в депресия.

## Какви са симптомите за тийнейджърска депресия?

Обикновено депресираните юноши имат забележима промяна в поведението и мисленето си. Вероятно ще са демотивирани и отдръпнати. Възможно е след училище просто да затварят вратата на стаята си и да се „крият“ в нея с часове.

Тийнейджърите страдащи от депресия могат да спят изключително дълго, да променят хранителните си навици, да сменят рязко настроенятия си... Ето и още няколко симптома, благодарение на които да разпознаете тийнейджърската депресия:

- апатия
- комбинация от болки – главоболие, болки в стомаха, болки в кръста...
- затруднена концентрация
- прекомерно или неуместно чувство за вина
- безотговорност – забравяне на задължения, закъсняване за училище, бягане от часове и т.н.
- загуба на апетит или компулсивно преяждане и в резултат – рязка промяна в теглото
- интерес към смъртта
- непокорно поведение
- тъга, тревожност, безнадеждност
- сън през целия ден и стоене до късно

- внезапно понижаване на успеха в училище
- употреба на алкохол, наркотици, безразборен секс
- отдръпване от приятели

### **Може ли депресията да се предава наследствено?**

Да, депресията, която обикновено започва между 15 и 30 годишна възраст, понякога е наследствена. Тийнейджърската депресия се проявява много по-често в семейства, в които единият или двамата родители са страдали от депресия.

### **Как се диагностицира тийнейджърската депресия?**

Няма специален медицински тест, който да открие наличието на депресия. Специалистите преценяват дали младежът страда от депресия, след като поговорят с него и го подложат на няколко психологически теста. Може да се наложи да говорят и с членовете на семейството му. Въз основа на оценката от тези тестове и разговори се преценяват колко дълбока е депресията и рискът от самоубийство. Благодарение на събраните данни се дават и препоръки за лечение.

Лекарите ще потърсят и признаци за потенциални други психични разстройства – тревожност, зависимости, биполарно разстройство и т.н. Случаите на опити за самоубийство и самонараняване, е доста по-висок при жените, отколкото при мъжете. Една от най-уязвимите възрастови групи е между 18 и 24 г.

### **Повлиява ли се тийнейджърската депресия от медикаменти за лечение на депресия?**

Да. Лекарствата за облекчаване на депресия помагат и при тийнейджърската депресия. Съществуват 3 основни подхода за лечение на юноши с умерена до тежка депресия:

- Единият подход е използването на антидепресанти, одобрени за употреба от лица между 8 и 18 г.
- Второто лечение използва когнитивно поведенческа терапия, за да накара тийнейджъра да осъзнае проблема си и да промени негативните си модели на мислене.
- Комбинация от двата посочени по-горе метода.

Почти  $\frac{3}{4}$  от пациентите се повлияват от комбинираната терапия, включваща медикаменти и терапия.



### **Какви са симптомите за самоубийство при тийнейджърите?**

Това е много сериозен проблем. Семейните проблеми, загубата на близък човек, дори неуспехите в училище - почти всичко може да доведе до депресия. Депресията често прави проблемите да изглеждат нерешими, а болката – непоносима. Самоубийството е акт на отчаяние, а депресираният тийнейджър често има основателна причина.

Предупредителните знаци на самоубийство, провокирано от тийн депресия, включват:

- безнадеждност за бъдещето
- отказване от самия себе си – говори така, сякаш не е важен за никого
- подготовка – раздаване на любими вещи, писане на писма...
- започва с – използване на алкохол или наркотици, за по-добър сън или бягство от психически тормоз.
- заплашва да се самоубие

Ако вашият тийнейджър показва някой от тези знаци, трябва незабавно да потърсите помощ от психолог. Можете да се обадите за помощ и на горещата телефонна линия за самоубийства.

### **Какво може да направят родителите, за да облекчат тийнейджърската депресия?**

Възпитанието на тийнейджър може да се окаже огромно предизвикателство. Има няколко ефективни родителски и комуникационни техники, които можете да използвате, за да намалите стреса за вашия тийнейджър, а и за вас самите:

- Когато дисциплинирате вашия тийнейджър, заменете засрамването и наказанието с подкрепа, когато поведението му е добро. Наказанието може да накара тийнейджъра да се чувства безполезен и неадекватен.
- Позволете му да прави грешки. Ако постоянно взимате решения вместо него, това вероятно ще бъде възприето от вашия тийн, като липса на вяра в способностите му. Това ще разклати неговата увереност.
- Позволете му да диша. Не очаквайте тийнейджърът ви да прави точно това, което вие казвате, точно когато му го казвате.
- Не го насилвайте да следва вашия път. Не се опитвайте да преживеете отново младостта си чрез вашето дете и неговите преживявания.
- Отделете време да изслушате неговите притеснения. Дори и да не мислите, че има реален проблем, не забравяйте, че за него проблемът си е съвсем реален.
- Покажете му, че винаги сте на среща, когато иска да поговори с някого.
- Избягвайте да му казвате какво да прави. Вместо това, слушайте внимателно и ще откриете повече за причината за проблема му.
- Ако имате член от семейството или близък, на когото вашият тийнейджър разчита и на когото вярва, насърчавайте го да говори с този човек за проблемите си.
- Ако не смятате, че можете да помогнете на детето си или да достигнете до него, потърсете квалифицирана медицинска помощ.



### **Може ли тийн депресията да мине без лекарства?**

Тийнейджърската депресия може да идва и да си отива на етапи. Тийнейджър, който веднъж е страдал от депресия, е по-уязвим да изпадне отново в такава, дори и да е провокирана от нещо различно. Може да се окаже рисковано да оставите тийнейджърската депресия да отmine

сама, без да търсите професионална помощ.

### **Как се лекува тийнейджърска депресия?**

Има множество различни методи за лечение на депресия – включително медикаменти и психотерапия. Семейната терапия може да е нещо много полезно, ако депресията е провокирана от семеен конфликт. Ако пък проблемът е в училище, юношата ще се нуждае от цялата подкрепа на семейството и приятелите си. За тийнейджъри с изключително тежка депресия, може да се наложи и хоспитализация в психиатрична клиника.

Използването на антидепресанти при по-млади пациенти, трябва да се следи особено внимателно от лекуващия лекар. Ако имате някакви въпроси или притеснения по повод лекарствата, не се притеснявайте да ги обсъдите с лекаря.

Източник: <http://www.mamatatkoiaz.bg/article/325/predimstva-za-tiineidjarite-da-se-hraniat-zdravoslovno>