MIT TEHETNEK A HOZZÁTARTOZÓK?

A depressziós gyermek vagy serdülő környezetében élők gyakran nehezen értik a viselkedését. A családtagok számára a fiatal lustának, vagy akár agresszívnek tűnhet, ezek azonban a betegség gyakori megnyilvánulásai. Annak eldöntésére, hogy szükség van-e szakember bevonására, a szülőknek tanácsos minél hamarabb felvilágosítást kérni.

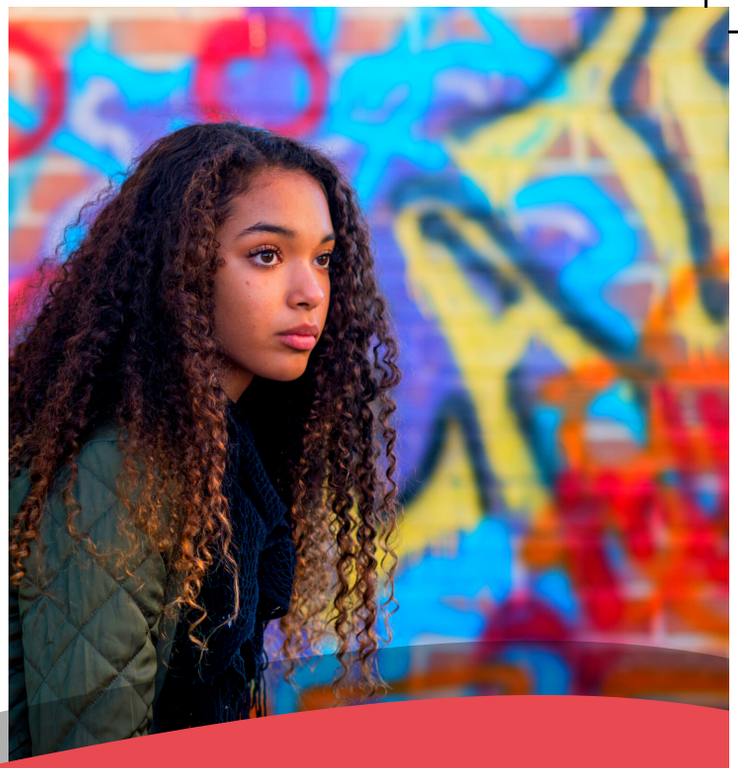
A gyermek vagy serdülő depressziója nem ok arra, hogy szülői képességeiben kételkedjen, vagy szégyenkezzen, azonban a felnőttkori mentális nehézségek jelentős része serdülőkorban kezdődik, ezért fontos, hogy már ebben a korban megfelelő figyelmet fordítsunk rá. Törekedjen a tanárokkal, nevelőkkel való beszélgetésre. A szülőknek is érdemes tájékoztatniuk a tanárokat az általuk észlelt problémákról, a gyermek viselkedésében tapasztalt változásokról, és nekik is segít, ha információt kapnak a gyermek iskolai nehézségeiről, viselkedéséről. Egy ilyen beszélgetés során utalni lehet a tájékoztatóban felsorolt kapcsolattartó pontokra és segítségnyújtási lehetőségekre.

KEZDEMÉNYEZZEN BESZÉLGETÉST A GYERMEKKEL!

Fontos, hogy a gyermekkel vagy fiatallal négyszemközt, nyugodtan és bizalmasan beszélgessünk. A felnőttek gyakran félnek beszélni a problémákról és aggodalmakról, mert azt gondolják, hogy ezzel valami rosszat tesznek. Ennek felvállalása mellett azonban fontos, hogy nyíltan megbeszéljük a nehézségeket a gyermekkel vagy fiatallal.

A beszélgetés során a következő alapelveket érdemes szem előtt tartania:

- Türelem - Adjon időt!
- Figyelem - Hallgassa meg!
- Elfogadás - Fogadja el az érzéseit, még akkor is, ha érthetetlennek, igazságtalannak, indokolatlannak tűnnek!
- Ítéletmentesség – Ne ítélkezzen, megvan annak is a helye és ideje, de nem a segítés során.
- Őszinteség – Vállalja fel, ismerje be saját félelmeit, bizonytalanságát!



EUROPEAN ALLIANCE AGAINST DEPRESSION

A depresszió bárkit érinthet
A depressziónak sok arca van

Tájékoztató a serdülőkori depresszióról szülőknek

MI IS AZ A DEPRESSZIÓ?

A depresszió a leggyakoribb és legsúlyosabb mentális betegségek közé tartozik. Bár a depresszió kialakulásának kockázata felnőttkorban lényegesen nagyobb, a gyermekek és serdülők is érintettek lehetnek. Mivel a legtöbb mentális betegség húszéves kor előtt kezdődik, különösen fontos, hogy a veszélyt korán felismerjék.

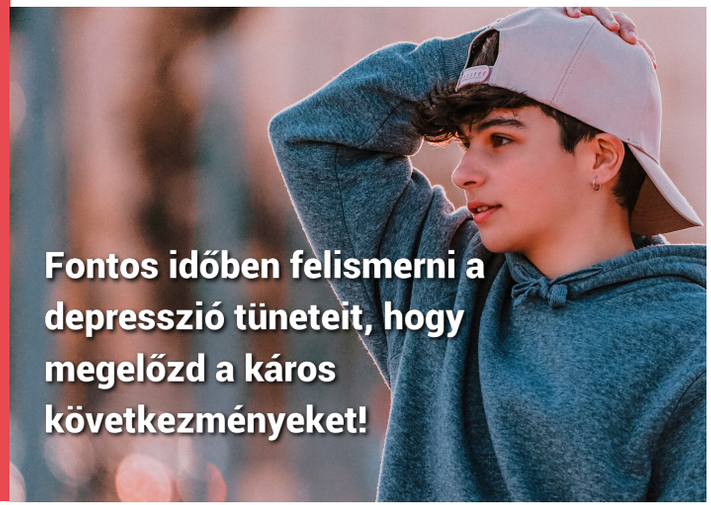
Míg 12 éves korig a gyermekek mintegy 3%-ánál fordul elő depressziós betegség, addig serdülőkorban a gyakorisága 6%-ra nő.

A serdülőkor normál esetben is nagyon sok testi, érzelmi és társas változással, nehézséggel jár, ebben az életkorban a fiatalok sokkal érzékenyebben reagálhatnak a környezeti hatásokra. A gyermekek és serdülők depresszióját gyakran emiatt sem, vagy csak nagyon későn ismerik fel, tovább nehezíti az is, hogy a tünetek gyakran eltérnek a felnőttekétől és erősen életkorspecifikusak.

A gyermek- és serdülőkori depressziós zavaroknak is vannak olyan gyakori tünetei, amelyekről vagy maguk az érintettek számolnak be, vagy a kívülállók is észrevehetik a viselkedésük alapján.

A depresszió a hangulat tartós, negatív irányú megváltozásával járó betegség, mely nem azonos az egyszerű szomorúsággal és a rossz közérzettel, sem a veszteségekre adott reakcióval. Fontos feltétel, hogy a tünetek legalább két hete az idő nagy részében fennálljanak.

- Fáradtság
- Szomorúság
- Alvásproblémák, nehézségek az elalvással vagy felkeléssel
- Kedvetlenség, érdektelenség, közömbösség
- Koncentrációs nehézségek, iskolai teljesítmény romlása
- Bezárkózás, kapcsolatok elutasítása, korábban kedvelt tevékenységek elhanyagolása
- Ingerlékeny hangulat
- Étkezési szokások megváltozása, súlyváltozás
- Túlzott félelem a kudarctól
- Tépelődés, túlzott bűntudat érzése, halállal kapcsolatos gondolatok megjelenése



KÉRJEN TANÁCSOT ÉS SEGÍTSÉGET

Kérjen tanácsot és segítséget! A depresszió jobb megértése és gyermekek, serdülők támogatása érdekében hasznos tájékozódni a "depresszió" és az "öngyilkosság" témakörében. Ennek érdekében konzultációt is lehet szervezni a gyermekorvossal, nevelési tanácsadóval, a területileg illetékes gyermek- és ifjúságpszichiátriával.

A depresszióról, a gyermekkorban és serdülőkorban jellemző tünetekről további információt talál a www.ifightdepression.com/hu honlapon.

Konkrét öngyilkossági gondolatok, tervek és szándék esetén sürgősen vegyük fel a kapcsolatot egy szakemberrel, illetve hívja az **Erdélyi Telefonos Lelkisegély Szolgálatot** a **+40 754 800 808** telefonszámon munkanapokon 8:00-24:00 óra között.

További segítségkérési lehetőségekért keresse fel a **www.eaad.hu/help** weboldalt!

Írásban is kérhet névtelenül segítséget 12:00 és 20:00 óra között: **www.callforhelp.hu/chat**

Bethlen Gábor Alap

VEA

Magyarországi Mentálhigiénés Szervezetek Szövetsége MAMESZ

EAAD Best