

Κατάθλιψη στους έφηβους και τα παιδιά

• Της Αγγελίνας Φούρναρη

*Ψυχολόγου-Λειτουργού Κέντρου Κοινωνικής και Πνευματικής
Στήριξης Ιεράς Μονής Κύκκου*

Ολοι οι γονείς θέλουν τα παιδιά τους να είναι ευτυχημένα. Κι όμως πολλές φορές παρά τις προσπάθειές τους να τα προστατέψουν και να τα ευχαριστήσουν τα παιδιά βιώνουν απογοήτευση, ματαίωση και κάποιες φορές πίκρα. Όλα τα παιδιά κάποιες φορές αισθάνονται λυπημένα. Κάποια παιδιά όμως φαίνονται να μοιάζουν θλιμμένα, απογοητευμένα ή και απελπισμένα. Τα παιδιά με κατάθλιψη παρουσιάζουν συμπτώματα που είναι πέραν της φυσιολογικής μελαγχολίας.

Η συμπεριφορά ενός καταθλιπτικού παιδιού διαφέρει από αυτήν του καταθλιπτικού ενήλικα. Τα νεαρά άτομα με κατάθλιψη συναντούν δυσκολίες στο να αντιμετωπίσουν τις συνθήκες της καθημερινής ζωής, έχουν δυσκολία στην επικοινωνία με τρίτους και έχουν πολύ χαμηλή αυτοεκτίμηση. Δραστηριότητες που στο παρελθόν προκαλούσαν το ενδιαφέρον του παιδιού τώρα το αφήνουν εντελώς απάθες. Οι έφηβοι που αντιμετωπίζουν καταθλιπτική διαταραχή κάνουν πολλές φορές

λόγο για αυτοκτονία ή ακόμα και θάνατο και στην προσπάθειά τους να νιώσουν καλύτερα πολλές φορές καταφεύγουν στο αλκοόλ ή και στα ναρκωτικά.

Κάποια από τα παιδιά που έχουν κατάθλιψη έχουν βιώσει στρεσογόνα γεγονότα που τους άφησαν τραύματα, όπως κακοποίηση, βία στην οικογένειά τους, συχνοί καβγάδες ανάμεσα στους γονείς, θάνατος ενός γονέα ή κάποιου σημαντικού προσώπου. Η ψυχολογική πίεση που προκύπτει μέσα από όλες αυτές τις καταστάσεις μπορεί να συμβάλει στην ανάπτυξη της διαταραχής κατάθλιψης.

Τα σημάδια κατάθλιψης συχνά περιλαμβάνουν: Αίσθημα αβοήθητου, μειωμένο ενδιαφέρον ή και ανικανότητα συμμετοχής σε δραστηριότητες που στο παρελθόν ήταν ευχάριστες, χαμηλή ενεργητικότητα, χαμηλή αυτοεκτίμηση, ευερεθιστότητα, συχνά παράπονα για σωματικές ενοχλήσεις, υπερβολική ευαισθησία στην απόρριψη και αποτυχία, φτωχή συγκέντρωση, συχνές απουσίες από το σχολείο και μειωμένη σχολική επίδοση., προβλήματα ύπνου και

διατροφής κ.ά.

Στα πολύ μικρά παιδιά λόγω του ότι η λεκτική επικοινωνία δεν είναι αναπτυγμένη σε μεγάλο βαθμό μπορούμε να διακρίνουμε σημάδια στις εκφράσεις του προσώπου, στη στάση του σώματος, στα επίπεδα δραστηριότητας, στον ύπνο και στις διατροφικές συνήθειες. Τα παιδιά σχολικής ηλικίας είναι περισσότερο σε θέση να περιγράψουν τα συναισθήματά τους. Συνηθίζουν να παραπονιούνται για σωματικές ενοχλήσεις όπως στομαχόπονο και πονοκέφαλο. Οι έφηβοι είναι σε θέση να αναγνωρίσουν συναισθήματα



και δε παραπονιούνται τόσο για σωματικές ενοχλήσεις. Συνήθως έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση, νιώθουν το αίσθημα του αβοήθητου και έχουν αλλαγές στο σωματικό τους βάρος.

Η κατάθλιψη είναι αποτέλεσμα συνδυασμού πολλών παραγόντων όπως το οικογενειακό ιστορικό, το περιβάλλον, τα αρνητικά γεγονότα της ζωής, των βιοχημικών αλλαγών καθώς και της γενετικής ευαισθησίας του ατόμου στην κατάθλιψη.

Η έγκαιρη διάγνωση και θεραπεία είναι απαραίτητη για το

παιδί ή τον έφηβο που αντιμετωπίζει κατάθλιψη. Η καταθλιπτική διαταραχή απαιτεί αντιμετώπιση και θεραπεία από επαγγελματίες της ψυχικής υγείας. Οι γονείς μπορούν να κρατούν κάποιες σημειώσεις για ανησυχητικές συμπεριφορές που εκδηλώνει το παιδί τους και μέσα από μια σωστή συνεργασία με τον ειδικό να δοθεί η κατάλληλη θεραπεία. Μπορούν επίσης οι ίδιοι οι γονείς να ενημερωθούν για τη καταθλιπτική διαταραχή. Αν τα καταθλιπτικά συμπτώματα έχουν διάρκεια δυο εβδομάδες ή και περισσότερο, τότε οι γονείς

πρέπει να πάρουν το παιδί στον γιατρό για να σιγουρευτούν ότι δεν υπάρχει οργανική αιτία. Στη συνέχεια ο ειδικός ψυχικής υγείας μέσω του ιστορικού που θα λάβει, μέσω ερωτηματολογίων (και για τους γονείς και τα παιδιά) και πληροφοριών θα μπορέσει να βάλει τη σωστή διάγνωση.

Η ψυχική υγεία των παιδιών αλλά και των εφήβων είναι ιδιαίτερα σημαντική γι' αυτό και ο γονείς θα πρέπει να φροντίζουν το παιδί τους να έχει την κατάλληλη και σωστή διάγνωση και θεραπευτική αντιμετώπιση. ■