ДЕПРЕСИЈА КОД МЛАДИХ

Адолесценција је буран период развоја и одрастања човека. Означава прелаз из детињства у свет одраслих и обично траје од 15. до 20. године живота.

Та животна фаза се одликује грађењем менталног живота, кристализациојом ставова и мишљења, а посебно изградњом идентитета и одвајањем од родитеља.

Психолог школе Драгана Вучковић реализовала је тему за психолошко образовање родитеља „Депресија код младих“ у оквиру сједнице Савјета родитеља. Циљ предавања је апел да се депресија код младих схвати као озбиљан психички поремећај, да родитељи науче како да препознају знаке депресије и охрабривање да се потражи стручна помоћ.

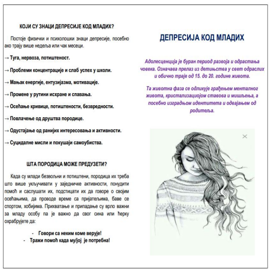
У склопу предавања родитељи су погледали видео на тему „ Пажљиво са младим депресивцима “.

МЕНТАЛНО ЗДРАВЉЕ МЛАДИХ – БРИГА СВИХ НАС

Брига о менталном здрављу једнако је важна као и брига о соматском здрављу.

Савремени човек врло мало пажње посвећује менталном здрављу, а тражење помоћи од стручњака из области менталног здравља још увек је велики табу у нашим срединама. Зато многи проблеми, посебно код младих не буду препознати на време, па су млади под плаштом бурног пубертета, дуго у канџама депресије или под ризиком од суицида.

Једна од предрасуда везаних за депресију је да је овај поремећај расположења везан за слабост карактера и воље, што није тачно. Права депресија се не може одагнати снагом воље и нажалост нема користи од благонаклоних речи људи из окружења, да се особа сабере, да стисне зубе и иде даље.



КОЈИ СУ ЗНАЦИ ДЕПРЕСИЈЕ КОД МЛАДИХ?

Постоје физички и психолошки знаци депресије, посебно ако трају више недеља или чак месеци.

→ Туга, нервоза, потиштеност.

→ Проблеми концентрације и слаб успех у школи.

→ Мањак енергије, ентузијазма, мотивације.

→ Промене у рутини исхране и спавања.

→ Осећање кривице, потиштености, безвредности.

→ Повлачење од друштва породице.

→ Одустајање од ранијих интересовања и активности.

→ Суицидалне мисли и покушаји самоубиства.

ШТА ПОРОДИЦА МОЖЕ ПРЕДУЗЕТИ?

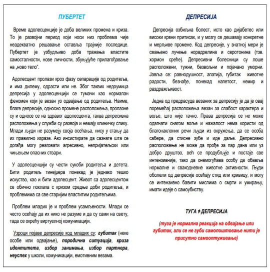
Када су млади безвољни и потиштени, породица их треба што више укључивати у заједничке активности, понудити помоћ и саслушати их, подстицати их да говоре о својим осећањима, да проводе време са пријатељима, баве се спортом, хобијима. Прихватање и припадање су врло важни за младу особу па је важно да свог сина или ћерку охрабрујете да:

- **Говори са неким коме верује!**
- **Тражи помоћ када му/јој је потребна!**

ДЕПРЕСИЈА КОД МЛАДИХ

Адолесценција је буран период развоја и одрастања човека. Означава прелаз из детињства у свет одраслих и обично траје од 15. до 20. године живота.

Та животна фаза се одликује грађењем менталног живота, кристализациојом ставова и мишљења, а посебно изградњом идентитета и одвајањем од родитеља.



ПУБЕРТЕТ

Време адолесценције је доба великих промена и криза. То је развојни период који носи низ проблема чије неадекватно решавање оставља трајније последице. Пубертет је узбудљиво доба тражења властите самосталности, нове личности, збуњујуће прилагођавање на „ново тело".

Адолесцент пролази кроз фазу сепарације од родитеља, и има дилему, одрасти или не. Због таквих недоумица депресија у адолесценцији се тумачи као нормалан феномен који је везан уз одвајање од родитеља. Наиме, благе депресије, односно промене расположења, пролазне су и односе се на здравог адолесцента, таква депресивна расположења у служби су развоја и немају клиничку слику. Млади људи не разумеју своја осећања, нису у стању да их правилно изразе. Ако инсистирате да сазнате шта се догађа могу реаговати агресивно, непријатељски или чињењем опасних ствари.

У адолесценцији су чести сукоби родитеља и детета. Бити родитељ тинејџера понекад је једнако тешко искуство, као и бити адолесцент. Живот са адолесцентом се обично поклапа с кризом средње доби родитеља, и проблемима са све старијим властитим родитељима.

Проблем младих је и проблем усамљености. Млади се често осећају да их нико не разуме и да су сами на свету, тада се окрећу виртуелној комуникацији.

Узроци појаве депресије код младих су: ***губитак*** (неке особе или одвајање), ***породична ситуација***, ***криза идентитета***, ***избор занимања***, ***избор партнера***, ***неуспех*** у школи, комуникацији, емотивним везама.

ДЕПРЕСИЈА

Депресија озбиљна болест, исто као дијабетес или високи крвни притисак, и у мозгу се дешавају конкретне и мерљиве промене. Код депресије, у знатној мери је смањено лучење норадрелина и серотонина (тзв. хормон среће). Депресивни болесници су лоше расположени, тужни, безвољни и појачано уморни. Јавља се: равнодушност, апатија, губитак животне радости, безнађе, понекад напетост, немир и раздражљивост.

Једна од предрасуда везаних за депресију је да је овај поремећај расположења везан за слабост карактера и воље, што није тачно. Права депресија се не може одагнати снагом воље и нажалост нема користи од благонаклоних речи људи из окружења, да се особа сабере, да стисне зубе и иде даље. Депресивно расположење не може да прође за пар дана или уз добро друштво, већ се продубљује и постаје све интензивније, тако да онемогућава особу да обавља нормалне и свакодневне животне активности. Људи оболели од депресије осећају стид или кривицу, и могу се интензивно бавити мислима о смрти и умирању, имати идеје о самоубиству.

ТУГА ≠ ДЕПРЕСИЈА

(туга је нормална реакција на одвајање или губитак, али се не губи самопоштовање нити је присутно самооптуживање)

КАКО ПОМОЋИ ДЕПРЕСИВНОЈ ОСОБИ?

Када блиска особа постане депресивна, многи односи унутар породице, неке друге групе или пријатељства, постану поремећени. У почетку је тешко схватити шта се дешава, па се јављају осећања немоћи, беса, нестрпљења и неверица према особи која је депресивна. Због оваквих осећања често се депресивној особи говори. „Сабери се, није то ништа", „Све је то само у твојој глави", „И другима је тешко па се труде", „Тргни се". Међутим, такви савети само одмажу, јер депресивна особа није у стању себи да помогне на начин како би то иначе учинила. Стога су нежна брига, исказивање љубави, стрпљење и охрабривање да се потражи стручна помоћ кључ за лечење депресије и код одраслих људи, а посебно код младих.

Ако су код адолесцената присутне промене (издваја се из друштва, постаје безвољан/а, мисли лоше о себи, нема самопоуздања, агресивно реагује, запушта свој спољашњи изглед...) потребно је поставити питања:

- Шта дете жели поручити својим понашањем = млади најчешће реагују на начин „Остави ме на миру“, међутим, то је само показатељ неке љутње због сумње да му се може помоћи или нелагоде у отворености око теме која је у основи депресивног стања. Такав став није резултат стварне жеље да се родитељ одбије или незаинтересованости за решавање проблема.

- Ако је дете агресивно, има лоше оцене, не треба га одмах кажњавати = да дете зна и има снаге у таквом стању помоћи самом себи, не би тако упадљиво слало сигнале за помоћ! Депресивној особи треба поклонити благост, заинтересованост, разговор о осећањима, прихватање и стрпљење.

- Ако дете не жели са Вама да разговара, обратите се неком за помоћ (члану породице, пријатељу, педагогу или психологу школе, бесплатној психолошкој помоћи, телефон **065/464-555**, или на мејл адресу **(psiholoska.podrska.dprs@gmail.com)**. Тако ћете добити савет како да се и Ви сами носите са тренутном ситуацијом и како да дете заинтересујете да и само прихвати помоћ стручне особе.

Депресивно дете треба разумети и прихватити, помоћи му да изгради своје самопоуздање и савлада проблем. У утврђивању узрока депресије важно је укључити родитеље, испитати породичну ситуацију, и дати препоруку за даље тражење помоћи. Важно је нагласати тинејџеру да тражење помоћи од других јесте једна адекватна и дозвољена радња, и да то никако неће бити атак на његову самосталност.

Материјал са предавања можете преузети **ОВОМ ЛИНКУ** .