



Παιδική και Εφηβική Κατάθλιψη

Η αποδοχή της παιδικής και εφηβικής κατάθλιψης ως κλινική οντότητα έγινε τα τελευταία είκοσι χρόνια. Υπήρξε διαφωνία για το αν είναι αναπτυξιακά συμβατό για τα παιδιά να παρουσιάζουν κατάθλιψη μιας και η παιδική ηλικία θεωρείται η πιο χαρούμενη περίοδος της ζωής. Επίσης είναι εμφανής η αδυναμία του παιδιού να εκφράσει με λόγια συναισθήματα όπως θλίψη, απελπισία, απόγνωση.

Η κατάθλιψη στα παιδιά, εκφράζεται κυρίως με σωματικά συμπτώματα (κοιλιακά άλγη, κεφαλαλγίες, ανορεξία, αϋπνία) και με διαταραχές της συμπεριφοράς (ευερεθιστότητα, επιθετικότητα, απώλεια ενδιαφέροντος, απόσυρση). Παρακάτω θα βρείτε περισσότερες πληροφορίες για σημάδια που ως γονείς οφείλετε να παρατηρήσετε στα παιδιά σας.

Παιδική ηλικία

Ανησυχείτε μήπως το παιδί σου έχει κατάθλιψη;

Μεγαλώνοντας αντιμετωπίζουμε πολλές αλλαγές όπως την έναρξη του σχολείου, την εφηβεία, την προετοιμασία για τις εξετάσεις. Σε ορισμένα παιδιά, τέτοιες αλλαγές μπορεί να προκαλέσουν άγχος και κατάθλιψη. Αν νομίζετε ότι το παιδί σας μπορεί να έχει κατάθλιψη, διαβάστε παρακάτω...

Τι πρέπει να γνωρίζετε όταν έχετε μικρά παιδιά:

- Είναι συχνό φαινόμενο τα μικρά παιδιά να αντιμετωπίζουν συναισθηματικά προβλήματα
- Πονοκέφαλος ή πόνος στο στομάχι, επίμονο κλάμα ή άγχος αποχωρισμού μπορεί να είναι σημάδια συναισθηματικού προβλήματος
- Απώλεια ενδιαφέροντος για παιχνίδι, ευερεθιστότητα και δυσκολία συγκέντρωσης αποτελούν επίσης σημάδια
- Η κατάθλιψη, ωστόσο, είναι σπάνια στα μικρά παιδιά

Τι να γνωρίζετε όταν έχετε μεγαλύτερα παιδιά ή εφήβους:

- Η κατάθλιψη είναι αρκετά συχνή στα μεγαλύτερα παιδιά και τους εφήβους
- Τα συμπτώματα περιλαμβάνουν: επίμονη θλίψη ή ευερεθιστότητα, δυσκολία στην εκτέλεση καθημερινών δραστηριοτήτων, απώλεια ενδιαφέροντος για δραστηριότητες που συνήθως απολαμβάνουν, κοινωνική απομόνωση, συναισθήματα αναξιοσύνης ή ενοχής, κούραση, ανησυχία, δυσκολία συγκέντρωσης, αλλαγές στην όρεξη ή στον ύπνο, εμπλοκή σε ριψοκίνδυνες καταστάσεις
- Η κατάθλιψη δεν αποτελεί ένδειξη αδυναμίας, μπορεί να προληφθεί και να αντιμετωπιστεί

Τι μπορείτε να κάνετε:

- Ρωτήστε το παιδί σας πώς αισθάνεται και αν κάτι το ανησυχεί
- Φροντίστε για την ευημερία του κατά τη διάρκεια αλλαγών, όπως έναρξη φοίτησης σε νέο σχολείο ή έναρξη εφηβείας
- Ενθαρρύνετε το παιδί σας να κοιμάται αρκετά, να τρώει τακτικά, να είναι σωματικά ενεργό και να κάνει πράγματα που του αρέσουν
- Αφιερώστε χρόνο μαζί του
- Μιλήστε σε άτομα που εμπιστεύεστε και γνωρίζουν το παιδί σας, για να δείτε εάν έχουν παρατηρήσει κάτι ανησυχητικό

- Μην καθυστερείτε να έρθετε σε επαφή με κάποιον ειδικό εάν ανησυχείτε για κάτι
- Προστατέψτε το παιδί σας από καταστάσεις όπου μπορεί να βιώσει υπερβολικό άγχος, κακομεταχείριση ή βία
- Εάν έχει σκέψεις αυτοτραυματισμού ή έχει ήδη αυτοτραυματιστεί, ζητήστε βοήθεια από υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης ή έναν επαγγελματία υγείας και αφαιρέστε αντικείμενα όπως φάρμακα, αιχμηρά αντικείμενα και πυροβόλα όπλα

Να θυμάστε: Αν νομίζετε ότι το παιδί σας μπορεί να έχει κατάθλιψη, μιλήστε μαζί τους για το πώς αισθάνονται και μην διστάζετε να ζητήσετε επαγγελματική βοήθεια!

Εφηβεία

Κατά την εφηβεία και τη νεαρή ενηλικίωση παρουσιάζονται πολλές αλλαγές και νέες ευκαιρίες. Αυτή όμως η περίοδο μπορεί να είναι αγχωτική και να προκαλέσει κατάθλιψη. Αν είστε έφηβοι ή νεαροί ενήλικες και αισθάνεστε καταβεβλημένοι, διαβάστε παρακάτω...

Τι να γνωρίζετε:

- Η κατάθλιψη μπορεί να παρουσιαστεί στον καθένα, δεν είναι σημάδι αδυναμίας
- Σημάδια αποτελούν: επίμονη θλίψη ή ευερεθιστότητα, απώλεια ενδιαφέροντος για δραστηριότητες που κάποτε απολαμβάνετε, δυσκολία στην εκτέλεση καθημερινών δραστηριοτήτων, απόσυρση από τους άλλους, συναισθήματα αναξιότητας ή ενοχής, κόπωση, ανησυχία, δυσκολίες στην εκτέλεση σχολικών εργασιών, αλλαγές στην όρεξη ή στον ύπνο, εμπλοκή σε ριψοκίνδυνες καταστάσεις

Τι μπορείτε να κάνετε:

- Μιλήστε σε κάποιον που εμπιστεύεστε για το πώς αισθάνεστε
- Αναζητήστε επαγγελματική βοήθεια - ίσως σε κάποιο φορέα υγειονομικής περίθαλψης ή κάποιο γιατρό
- Κρατήστε επαφές με φίλους και συγγενείς
- Να ασκείστε τακτικά - ακόμα κι αν πρόκειται για έναν σύντομο περίπατο
- Τηρήστε τις συνηθισμένες συνήθειες φαγητού και ύπνου
- Αποφύγετε ή περιορίστε την κατανάλωση αλκοόλ και αποφύγετε τη χρήση παράνομων φαρμάκων - μπορούν να επιδεινώσουν την κατάθλιψη
- Προσπαθήστε να συνεχίσετε να κάνετε πράγματα που σας αρέσουν
- Να είστε ευγενικοί με τον εαυτό σας
- Επιβραβεύστε τον εαυτό σας για τα επιτεύγματά σας όσο μικρά και αν είναι

Να θυμάστε: Δεν είστε μόνοι. Αν νομίζετε ότι μπορεί να έχετε κατάθλιψη, μιλήστε με κάποιον που εμπιστεύεστε ή ζητήστε επαγγελματική βοήθεια!

Πηγή: www.who.int



Κινητή Μονάδα Ψυχικής Υγείας Καρδίτσας

Παιδοψυχιατρικό Τμήμα

Γρηγορίου Λαμπράκη 4, 43132 Καρδίτσα

Τηλ: 24410 22310



Περιφερειακό Επιχειρησιακό
Πρόγραμμα Θεσσαλίας 2014 - 2020



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης