

ΠΑΙΔΙΚΗ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

- ▶ Η κατάθλιψη είναι μια ανωμαλία του εγκεφάλου η οποία επηρεάζει το άτομο στο σύνολό του, στο πώς αισθάνεται, σκέφτεται και δρα. Η κατάθλιψη στους εφήβους εκδηλώνεται με παρόμοιο τρόπο όπως στους ενήλικες. Η κύρια όμως διαφορά είναι στα παιδιά. Η κατάθλιψη ανάλογα με την ηλικία διαφοροποιείται σε
 - ▶ βρεφική,
 - ▶ παιδική,(3-6) και (6-12)
 - ▶ εφηβική.

Χαρακτηριστικά βρεφικής κατάθλιψης

Ο r. Spitz αναφερόμενος στην **ανακλητική κατάθλιψη** έστρεψε την προσοχή στις ψυχοσωματικές εκδηλώσεις της κατάθλιψης στην αρχή της ζωής. Οι έρευνες του στα ορφανοτροφεία, μετά το Δεύτερο Παγκόσμιο Πόλεμο έδειξαν ότι ένα βρέφος που χωρίζεται από τη μητέρα του μπορεί να έχει αισθήματα λύπης και να ζήσει μια πραγματικά καταθλιπτική εμπειρία συνοδευόμενη από έντονη ψυχοκινητική επιβράδυνση.

Σήμερα δεχόμαστε ότι η βρεφική κατάθλιψη εκδηλώνεται

- με συναισθηματική ατονία (το βρέφος δεν εξασκεί τις αισθητηριακές του ικανότητες), υπνηλία
- με μειωμένες κινητικές πρωτοβουλίες (φτωχή μίμηση μονοτονία, τάση για επανάληψη των ιδίων δραστηριοτήτων ,μειωμένη εγρήγορση,)
- και με φτωχή αλληλεπιδραστική σχέση με τη μητέρα (μείωση των πρωτοβουλιών αλλά και των απαντήσεων στις προτροπές, αποτυχία επικοινωνίας).
- έντονο μυϊκό τόνο, μεγαλύτερη ευερεθιστότητα

- Η βρεφική κατάθλιψη θεωρείται ένας κύριος παράγοντας ψυχοσωματικής αποδιοργάνωσης. Ονομάζεται “κρύα” κατάθλιψη ή “σύνδρομο του άδειου” και εκφράζει την έλλειψη, τη συναισθηματική ένδεια, την *αδιαφορία του βρέφους για τον εαυτό του και τον εξωτερικό κόσμο* που το περιβάλλει.
- Ιδιαίτερο κίνδυνο για την εκδήλωση κατάθλιψης παρουσιάζουν τα βρέφη καταθλιπτικών μητέρων. Η κατάθλιψη της μητέρας επηρεάζει την ικανότητα της να φαντασιωθεί και να δεχθεί το παιδί της. Κυριαρχούν συναισθήματα που κυμαίνονται από την πλήρη απόρριψη μέχρι τους έντονους φόβους για την υγεία και την σωματική ακεραιότητα του βρέφους. Κατά τη διάρκεια των αλληλεπιδράσεων οι καταθλιπτικές μητέρες παρουσιάζουν καταθλιπτικές ή αγχώδεις μιμικές εκφράσεις, με μικρότερη δραστηριότητα, με λιγότερες απαντήσεις στο βρέφος και μικρότερη συμμετοχή σε παιχνίδια.
- Τα βρέφη καταθλιπτικών μητέρων εμφανίζουν νευροβιολογικές αλλαγές στον αναπτυσσόμενο εγκέφαλο τους και προδιάθεση για την εκδήλωση της διαταραχής στην μετέπειτα ζωή.

Η κατάθλιψη στην προσχολική ηλικία.

Παρόλο που γνωρίζουμε πλέον αρκετά για την κατάθλιψη, υπάρχουν πολύ λιγότερα επιστημονικά δεδομένα για την εκδήλωση και την πορεία της διαταραχής στην προσχολική ηλικία.

Όλο και περισσότερες μελέτες επιβεβαιώνουν ότι μια κλινικά σημαντική καταθλιπτική διαταραχή μπορεί να παρουσιαστεί σε παιδιά ηλικίας 3-5 ετών.

Κάποιοι ερευνητές περιγράφουν τα ειδικά κλινικά χαρακτηριστικά που έχει η κατάθλιψη τόσο νωρίς στην παιδική ηλικία και προτείνουν μια *αναπτυξιακή αναπροσαρμογή των διαγνωστικών κριτηρίων* ώστε να εξασφαλίζεται η έγκαιρη ανίχνευση και παρέμβαση στους ασθενείς.

Η έγκαιρη θεραπευτική αντιμετώπιση προλαμβάνει και τη συνέχεια και την υποτροπή της διαταραχής, σε μεταγενέστερες αναπτυξιακές φάσεις.

- Για πολλούς γονείς, εκπαιδευτικούς είναι σχεδόν αδύνατον να συνδέσουν την μελαγχολία, την δυσθυμία, και την δυσφορική διάθεση των παιδιών με την καταθλιπτική διαταραχή.
- Αυτό συχνά συμβαίνει διότι, συνήθως αποδίδουμε τις διακυμάνσεις της διάθεσης στα μικρά μας σε ανώριμες και άγουρες συμπεριφορές που σχετίζονται με την "τεμπελιά" την "αταξία" την "κακομαθησιά. Εδώ ελλοχεύει ο κίνδυνος να περάσει απαρατήρητη μία σοβαρή και ίσως χρόνια κατάσταση Γενικευμένης Διαταραχής Του Συναισθήματος.



Τα παιδιά προσχολικής ηλικίας με κατάθλιψη συνήθως φαίνονται πολύ λυπημένα, πεσμένα, παρουσιάζουν περιορισμένη λεκτική επικοινωνία και έλλειψη τρεμοπαίγματος στα μάτια.





Έχουν εμφανισθεί όμως και με παθολογικά παρατεταμένες καταστάσεις συναισθηματικής διέγερσης σε ελάχιστα ερεθίσματα και επεισοδιακή μανιακή δραστηριότητα με ελάσσονα καταθλιπτικά συμπτώματα.



Τυπικά συμπτώματα

- Θλίψη
- Οξυθυμία

Αλλά και από

- Αδράνεια και ανηδονία (έλλειψη ενδιαφέροντος για δραστηριότητες και παιχνίδι)
- Προβλήματα διατροφής και ύπνου
- Χαμηλή αυτοεκτίμηση
- Παιχνίδι με θεματολογία το θάνατο
- Σκουρόχρωμες ζωγραφιές

Συγκαλυμμένα συμπτώματα

- Σωματοποίηση της κατάθλιψης

Παιδική κατάθλιψη 6-12 χρονών

Ο πιο σοβαρός λόγος, που το χαμόγελο χάνεται από πολλά παιδικά πρόσωπα και κατέχει την πρώτη θέση της παιδικής αυτοκτονίας.

- Συναισθηματικά συμπτώματα
- Γνωστικά συμπτώματα
- Ψυχοσωματικά συμπτώματα
- Συμπεριφορές



Τα κορίτσια που παρουσιάζουν κατάθλιψη έχουν την τάση να απομονώνονται και να μένουν σιωπηλά, απογοητευμένα και χωρίς καμιά σχεδόν δραστηριότητα.



Αντίθετα, τα αγόρια, έχουν επιθετική και διασπαστική συμπεριφορά και απαιτούν προσοχή τόσο από τους γονείς τους όσο και από τους εκπαιδευτικούς τους

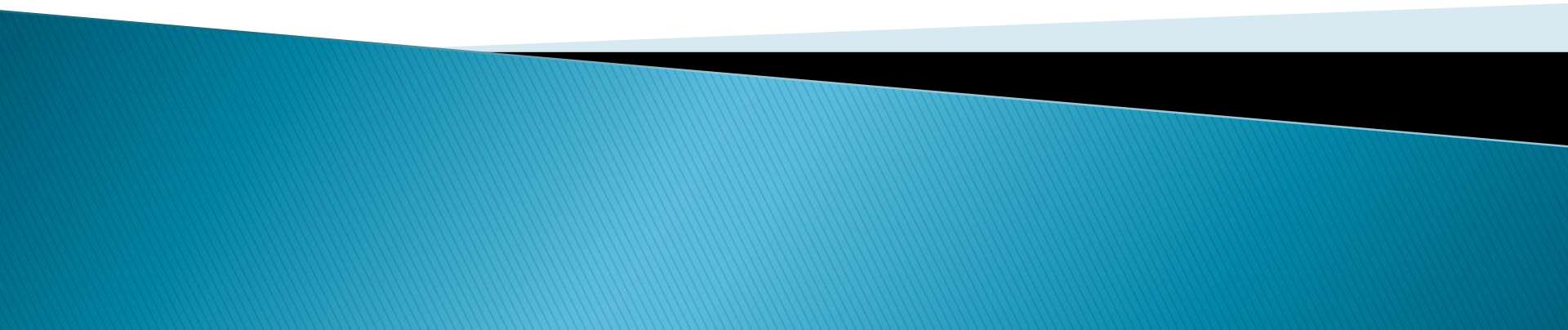
(Vandivort & Locke 1979)

- ▶ **Θλίψη και απελπισία** (τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας και για αρκετές ώρες της ημέρας το παιδί κλαίει και είναι θλιμμένο)
- ▶ **απομάκρυνση από φίλους και από δραστηριότητες** από τις οποίες το παιδί αντλούσε χαρά και ικανοποίηση στο παρελθόν (το παιδί δεν επισκέπτεται πια τους φίλους του, ή δεν κάνει καθόλου φίλους και περνά τον περισσότερο χρόνο του μόνο, ενώ δραστηριότητες που το ευχαριστούσαν στο παρελθόν δεν έχουν πλέον ενδιαφέρον για το παιδί)

- ▶ **αυξημένος εκνευρισμός και ευερεθιστότητα** (ακόμα και οι πιο μικρές δυσκολίες φέρνουν εκνευρισμό και θυμό.
- ▶ **πολλές απουσίες από το σχολείο** και σημαντική **μείωση στη σχολική επίδοση** (το παιδί χάνει πολλά μαθήματα και η επίδοσή του στα μαθήματα μειώνεται σε σημαντικό βαθμό)
- ▶ **αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες** (αύξηση ή ελάττωση της όρεξης)
- ▶ **προβλήματα στον ύπνο** (το παιδί μπορεί να ξυπνά πολλές φορές κατά τη διάρκεια της νύχτας ή να μην μπορεί να ξυπνήσει το πρωί)

- υπερβολικά **συναισθήματα ενοχής και ανικανότητας**, απουσία ενθουσιασμού ή κινήτρου και χαμηλή αυτοεκτίμηση (φράσεις όπως «Είμαι χαζός» ή «Εγώ φταίω για όλα» είναι συχνές στο καταθλιπτικό παιδί)
- συχνά **παράπονα για κεφαλαλγίες και πόνους στο στομάχι** (τα συμπτώματα αυτά συνήθως απορρέουν από την αλλαγή των διατροφικών συνηθειών)
- χαμηλή ενεργητικότητα και χρόνια κόπωση
- **επαναλαμβανόμενες σκέψεις θανάτου και αυτοκτονίας**. (Αρκετές φορές ένα παιδί που είναι θυμωμένο μπορεί να πει τη φράση «Μακάρι να πέθαινα». Η αυτοκτονία όμως είναι μια πραγματικότητα ακόμη και για τα παιδιά. Όταν μια τέτοια φράση προέρχεται από τα χείλη ενός παιδιού με κατάθλιψη, θα πρέπει πάντα να λαμβάνεται πολύ σοβαρά υπόψιν).

Εφηβική κατάθλιψη





Τα κύρια χαρακτηριστικά της κατάθλιψης είναι κοινά σε ενήλικους. Οι λίγες εξαιρέσεις κατά DSM-IV (Διαγνωστικό και Στατιστικό Εγχειρίδιο των Ψυχικών Διαταραχών) για τη μείζονα κατάθλιψη στους εφήβους .



Έφηβοι και καταθλιπτικά συμπτώματα

- ▶ Η κατάθλιψη μπορεί να έχει μια κλινική εικόνα διαφορετική από έφηβο σε έφηβο
- ▶ Η κατάθλιψη εκδηλώνεται διαφορετικά στα δύο φύλα κατά τη διάρκεια της εφηβείας: τα κορίτσια αποσύρονται, ενώ τα αγόρια εμφανίζουν παραβατική ή αντικοινωνική συμπεριφορά.
- ▶ Οι περισσότεροι έφηβοι δεν δείχνουν λυπημένοι παρά μόνο όταν μιλούν για την κατάθλιψή τους. Συνήθως θέλουν να βρίσκονται με φίλους και να συμμετέχουν σε εξωσχολικές δραστηριότητες. Όταν παρουσιάζουν κατάθλιψη, συχνά δείχνουν ανία, απάθεια για τους φίλους τους και τα συνηθισμένα τους ενδιαφέροντα. Μπορεί να αποσυρθούν κοινωνικά ενώ συχνά αναφέρουν πως νιώθουν μοναξιά κι ότι δεν τους αγαπούν. Συχνά το αίτημα θεραπείας για ένα καταθλιπτικό έφηβο είναι κάποιο πρόβλημα συμπεριφοράς ενώ η κατάθλιψη που το συνοδεύει δύσκολα εντοπίζεται.

➤ **Ευερεθιστότητα και πεσμένο ηθικό:**

Η ευερεθιστότητα εναλλάσσεται με το πεσμένο ηθικό στους νέους. Το πεσμένο ηθικό μπορεί να αποτελεί το μοναδικό σύμπτωμα που εμφανίζει ο έφηβος για βδομάδες, με μια μικρή μεταβολή από τη μία μέρα στην άλλη και μια βελτίωση κατά τις απογευματινές ώρες. Μπορεί να κλαίνε κάθε μέρα. Οι φασαρίες και οι ταραχές που προκαλούν τα αγόρια μπορεί να υποκρύπτουν κατάθλιψη.

- **Απώλεια ευχαρίστησης (ανηδονία) και απώλεια κινήτρου:** χάνουν την ικανότητα να απολαμβάνουν τις δραστηριότητες που τους ευχαριστούσαν. Σε σοβαρή μορφή κατάθλιψης, οι νέοι μπορεί να απομονωθούν από τους συνομηλίκους τους, καθώς δεν αντέχουν να βρίσκονται με άλλα άτομα και την οικογένειά τους.
- **Διαταραχή όρεξης:** Μερικά παιδιά καλύπτουν τις συναισθηματικές τους ανάγκες με το φαγητό χωρίς όμως να το απολαμβάνουν, παίρνοντας βάρος. Κάποια άλλα παρουσιάζουν ανορεξία με σημαντική απώλεια βάρους.

- **Διαταραχή ύπνου:** οι έφηβοι που δεν έχουν κατάθλιψη μπορούν να αναπληρώσουν τον χαμένο ύπνο την επόμενη νύχτα. Αυτό όμως δεν συμβαίνει στους καταθλιπτικούς νέους στους οποίους η διαταραχή ύπνου επιμένει, με αποτέλεσμα να είναι κουρασμένοι και να πέφτουν σε λήθαργο χωρίς να νιώθουν ξεκούραστοι παρά τις πολλές ώρες που μένουν στο κρεβάτι.
- **Κόπωση, απώλεια ενέργειας:** καταθλιπτικοί έφηβοι δεν έχουν τη δύναμη και τη ζωτικότητα να συμμετέχουν σε δραστηριότητες που σε άλλες συνθήκες δεν θα τους προκαλούσαν πρόβλημα.
- **Ψυχοκινητική επιβράδυνση ή διέγερση**

- **Η χαμηλή αυτοεκτίμηση** και το αίσθημα αναξιότητας είναι συνηθισμένα συμπτώματα κατάθλιψης στους νέους. Τα καταθλιπτικά κορίτσια εκτιμούν αρνητικά την εμφάνισή τους και στοιχεία της προσωπικότητάς τους. Οι καταθλιπτικοί έφηβοι μπορεί να νιώθουν υπερβολικές ενοχές, όπως ότι ευθύνονται οι ίδιοι για τις οικογενειακές εντάσεις ή για το διαζύγιο των γονιών τους. Οι τελειομανείς και υπερβολικά ευσυνείδητοι νέοι μπορεί να νιώσουν τύψεις όταν πέφτει το ηθικό τους, επειδή αδυνατούν να αντεπεξέλθουν στις υποχρεώσεις τους ή να φέρουν σε πέρας τα καθήκοντά τους.

➤ **Αδυναμία στη συγκέντρωση:**

οι έφηβοι έχουν συχνά προβλήματα προσοχής και δυσκολίες στη συγκέντρωση. Τους είναι δύσκολο να προσέξουν τι γίνεται γύρω τους, να ακούσουν ή να μείνουν ακίνητοι, διασπάται εύκολα η προσοχή τους και αδυνατούν να ολοκληρώσουν αυτά που άρχισαν. Έχουν χαμηλή σχολική επίδοση, δεν συνδέονται με τους συμμαθητές τους και φαίνονται να μην έχουν στόχους.

Υπολογίζεται ότι πολλές "κοπάνες" οφείλονται σε κατάθλιψη.

➤ **Άγχος:**

Η κατάθλιψη στους νέους μπορεί συχνά να συνοδεύεται από σοβαρό άγχος. Για να χαλαρώνουν κάποιοι νέοι ενδέχεται να καταναλώνουν αλκοόλ για να νιώθουν πιο άνετα και να έχουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση. Μακροπρόθεσμα όμως με το αλκοόλ η κατάθλιψη δεν αντιμετωπίζεται, το άγχος δεν μειώνεται, αντιθέτως εμφανίζονται καινούργιες αρνητικές κοινωνικές και ψυχολογικές επιπτώσεις της κατάχρησης αλκοόλ

➤ **Σωματικά ενοχλήματα**

Συχνοί πονοκέφαλοι, πόνοι στο στομάχι, πόνος στο στήθος και πόνοι στα πόδια μπορεί να αποτελούν σημάδια κατάθλιψης στους νέους.

➤ **Σκέψεις και απόπειρες αυτοκτονίας**

Οι σκέψεις αυτοκτονίας είναι πολύ συχνές στα παιδιά και εφήβους που έχουν κατάθλιψη, παρόλο που οι απόπειρες είναι πολύ λιγότερες.

Συχνότητα κατάθλιψης

- Τις τελευταίες δεκαετίες ο κίνδυνος κατάθλιψης αυξάνεται , ενώ τα άτομα που βιώνουν αυτή τη διαταραχή αρχίζουν να εμφανίζουν συμπτώματα σε ολοένα μικρότερες ηλικίες
2,5 % στα παιδιά , 8,3% στους εφήβους
- Η μελέτη των ΚΛΕΦΤΑΡΑΣ, ΔΙΔΑΣΚΑΛΟΥ 2006.
Έδειξε 30% των μαθητών πέμπτης και έκτης τάξης του δημοτικού που συμπλήρωσαν το CDI children's depression inventory εκδηλώνουν ήπια ως σοβαρά συμπτώματα κατάθλιψης.
- Η μελέτη ΤΣΙΑΝΤΗΣ ΚΟΛΑΙΤΗΣ ΤΟΥΝΤΑΣ 2009
Έδειξε 4,2 ως 14,96 % κατάθλιψη στα παιδιά από 8 ως 12
- Ελάχιστες μελέτες για παιδιά κάτω των 6 ετών με ποσοστά στα κλινικά περιστατικά 1%
- Στα παιδιά 2-5 ετών έγινε μελέτη σε ΗΠΑ και ΝΟΡΒΗΓΙΑ 2012 με εργαλείο το PAPA τεστ (ΔΟΜΙΜΕΝΗ ΣΥΝΕΥΤΕΥΞΗ ΓΟΝΕΩΝ) και από τα 174 παιδιά που εξετάστηκαν τα 55 πληρούσαν τα κριτήρια

Διαφυλικές διαφορές

- Μέχρι την ηλικία των 14 χρονών υπάρχει μια τάση τα αγόρια να εμφανίζουν κατάθλιψη σε μεγαλύτερο βαθμό από τα κορίτσια.
- Η αλλαγή στην επικράτηση του φύλου λαμβάνει χώρα μετά το τέλος του 13 έτους
- Μπορεί να είναι δύσκολο για τους γονείς να διακρίνουν τα φυσιολογικά σημάδια της εφηβείας από μια καταθλιπτική διαταραχή. Η εφηβεία είναι μια περίοδος που χαρακτηρίζεται από πολλές σημαντικές μεταβάσεις. Οι έφηβοι βιώνουν σωματικές και ορμονικές αλλαγές, καθώς και αλλαγές στο σχολείο, στις σχέσεις τους με τους γονείς τους και τους συνομηλίκους.

Αιτιοπαθογένεια

- ▶ A. Βιολογικοί παράγοντες
 - Νευροενδοκρινική ρύθμιση: η υπέρ-λειτουργία του άξονα υποθαλάμου – υπόφυσης – επινεφριδίων στην κατάθλιψη.
 - Ύπνος: REM (δηλαδή του χρόνου που μεσολαβεί ανάμεσα στην έναρξη του ύπνου και στην πρώτη περίοδο ύπνου REM).
 - Γενετική: κληρονομικότητα
- ▶ B. Ψυχοκοινωνικοί παράγοντες
 - Γνωσιακή θεώρηση: αρνητική εικόνα για τον εαυτό, αρνητική ερμηνεία της εμπειρίας
 - Ψυχοπιεστικά γεγονότα ζωής: απώλεια γονέα ή αγαπημένου προσώπου

ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΤΗΣ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ

- Η διάγνωση της κατάθλιψης δε γίνεται με εύκολο και γρήγορο τρόπο. (συζήτηση με γονείς, χρήση εργαλείων μέτρησης). Οι πιο διαδομένες κλίμακες για τα παιδιά είναι η CDI: Children's Depression Inventory (Kovacs, 1980) και η Beck (BDI: Beck Depression Inventory).

Στην προσχολική ηλικία, τα μόνα εργαλεία που υπάρχουν για την εκτίμηση της κατάθλιψης είναι :

- Preschool Feelings Checklist, ερωτηματολόγιο για γονείς παιδιών 3-5,6 χρονών
- Preschool Age Psychiatric Assessment (PAPA), δομημένη συνέντευξη για γονείς παιδιών 2-5 χρονών.

Συνοπτικά συμπτώματα

Μεταβολές στα Συναισθήματα — Το παιδί σας μπορεί να εμφανίζει ενδείξεις θλίψης, ανησυχίας, ενοχής, θυμού, φόβου, απελπισίας, μοναξιάς ή απόρριψης.

Σωματικές μεταβολές — Το παιδί σας μπορεί να αρχίσει να παραπονιέται για πονοκεφάλους ή γενικές ενοχλήσεις και πόνους. Μπορεί να εμφανίζει μείωση της ενέργειας του, προβλήματα στον ύπνο και στις διατροφικές του συνήθειες ή να νιώθει κουρασμένο όλη την ώρα.

Μεταβολές στον Τρόπο Σκέψης — Το παιδί σας μπορεί να λέει πράγματα που υποδηλώνουν χαμηλή αυτοεκτίμηση, καθώς και απέχθεια ή ενοχή προς τον εαυτό του. Μπορεί επίσης να μην συγκεντρώνεται εύκολα ή συχνά να διακατέχεται από αρνητικές σκέψεις. Μπορεί τέλος, να κάνει και αυτοκτονικές σκέψεις

Μεταβολές της Συμπεριφοράς — Το παιδί σας μπορεί να αποτραβιέται από τους άλλους, να κλαίει εύκολα ή να δείχνει μειωμένο ενδιαφέρον στα αθλήματα, τα παιχνίδια ή τις ψυχαγωγικές δραστηριότητες που υπό φυσιολογικές συνθήκες αγαπούσε. Επίσης, το παιδί μπορεί να αντιδρά με υπερβολικό τρόπο ή να έχει ξαφνικά ξεσπάσματα και αρκετά μικρά επεισόδια θυμού ή δακρύων.

Παράγοντες κινδύνου

- ▶ τα παιδιά που βρίσκονται σε κατάσταση έντονου στρες, που έχουν βιώσει μια σημαντική απώλεια, έχουν μαθησιακές δυσκολίες ή προβλήματα συμπεριφοράς έχουν περισσότερες πιθανότητες να εμφανίσουν κατάθλιψη
- ▶ η εφηβεία είναι ισχυρότερος παράγοντας κινδύνου για τα κορίτσια σε σύγκριση με τα αγόρια
- ▶ τα παιδιά που εμφανίζουν κλινική κατάθλιψη, συνήθως προέρχονται από οικογένειες με ιστορικό κατάθλιψης

Επιπτώσεις

- ▶ τα παιδιά που έχουν περάσει ένα καταθλιπτικό επεισόδιο είναι πολύ πιθανό στα επόμενα πέντε χρόνια να εμφανίσουν ένα δεύτερο επεισόδιο
- ▶ η κατάθλιψη στην παιδική ηλικία μπορεί να προοιωνίζει σοβαρότερες καταστάσεις κατά την ενήλικη ζωή
- ▶ η κατάθλιψη σε παιδιά και εφήβους είναι συνδεδεμένη με τον αυξημένο κίνδυνο αυτοκτονίας

Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς

- ▶ Αν οι γονείς ή άλλα ενήλικα πρόσωπα στη ζωή του παιδιού ή του εφήβου υποψιάζονται την ύπαρξη κατάθλιψης, θα πρέπει να αναζητήσουν εξειδικευμένη βοήθεια. Η κατάθλιψη θεραπεύεται. Η έγκαιρη διάγνωση και αντιμετώπιση της κατάθλιψης στα παιδιά είναι πολύ σημαντική. Η διάγνωση γίνεται μέσα από την εκτίμηση του παιδιού και της οικογένειάς του και με τη βοήθεια ψυχολογικών tests. Γενικότερα, η συνεργασία της οικογένειας και του σχολικού περιβάλλοντος είναι απαραίτητη και αναγκαία για την αντιμετώπιση της κατάθλιψης στο παιδί.

Υπάρχει μια απόκλιση μεταξύ του τρόπου με τον οποίο οι καταθλιπτικοί έφηβοι βιώνουν και περιγράφουν την κατάστασή τους και του τι αντιλαμβάνονται οι γονείς.

➤ Οι γονείς συχνά περιγράφουν τα καταθλιπτικά παιδιά τους ως ανυπάκουα, υπερκινητικά, ευερέθιστα, αρνητικά, ότι κλαίνε εύκολα, ότι τσακώνονται συχνά.

➤ Οι καταθλιπτικοί έφηβοι παρουσιάζουν τους εαυτούς τους θλιμμένους, δυστυχισμένους και απαισιόδοξους. Εκφράζουν πολλές αγωνίες κι έχουν αρνητική εικόνα για το σώμα τους.

- ▶ Πολλές φορές, το παιδί εκφράζει με την κατάθλιψη το πρόβλημα που υπάρχει στην οικογένεια, στο ζευγάρι των γονιών ή στα αδέρφια του. Είναι, επομένως πολύ σημαντική η διαγνωστική εκτίμηση όλης της οικογένειας , εάν αυτό είναι εφικτό ή η συγκέντρωση όσο το δυνατόν περισσότερων πληροφοριών για τις συνθήκες, τις σχέσεις και τη δυναμική της οικογένειας.
- ▶ Η ατομική ψυχοθεραπεία του παιδιού μπορεί να έχει επίσης καλά αποτελέσματα. Καινούργιες ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις όπως η παιγνιοθεραπεία (play therapy) μπορούν να βοηθήσουν το παιδί να επεξεργαστεί τα καταθλιπτικά συναισθήματα μέσα από το παιχνίδι. Φαρμακευτική αγωγή δίνεται σπάνια στα παιδιά σε πολύ σοβαρές μορφές κατάθλιψης που συνήθως συνυπάρχουν με οργανικά αίτια (άλλες ασθένειες).

- ▶ **Παρατηρείστε τα παιδιά σας:** Είναι σημαντικό να είστε παρατηρητικοί και ενήμεροι σε σχέση με τη συμπεριφορά των παιδιών σας. Απότομες αλλαγές της διάθεσης, τάση για απομόνωση, απότομη πτώση της σχολικής επίδοσης, ευερεθιστότητα μπορεί να αποτελούν σημάδια κατάθλιψης. Αν είστε κοντά στα παιδιά σας, θα σας είναι πιο εύκολο να διαπιστώσετε αν αυτές οι συμπεριφορές αποτελούν μια «εντός των πλαισίων» αλλαγή που σχετίζεται με την εφηβεία ή αν όχι.

- ▶ **Κρατήστε ανοιχτές διόδους επικοινωνίας:** Σαφώς δεν μπορείς κανείς να ισχυριστεί ότι η επικοινωνία με έναν έφηβο είναι εύκολη υπόθεση. Αυτό όμως προκύπτει εν μέρει και από τη δυσκολία του γονιού να καταλάβει ότι το παιδί του μεγαλώνει και χρειάζεται νέους τρόπους προσέγγισης. Μη φοβάστε να ρωτήστε το παιδί σας πως αισθάνεται, αλλά μην περιμένετε να σας αφηγηθεί ολόκληρη τη μέρα του, όπως έκανε σε μικρότερη ηλικία. Διεκδικείστε ώρες και μέρες για κοινές δραστηριότητες και συζήτηση. Μην βιαστείτε να επικρίνετε το παιδί σας, αλλά αποδεχτείτε την δική του θέαση των πραγμάτων. Μην εγκαταλείπετε την προσπάθεια με την πρώτη δυσκολία, οι έφηβοι χρειάζονται χρόνο να νιώσουν ότι μπορούν να σας εμπιστευτούν και ότι μπορείτε να τους αποδεχθείτε.

- ▶ **Πάρτε εξωτερικές πληροφορίες:** Τα πλαίσια στα οποία εντάσσεται ένας έφηβος (σχολείο, φροντιστήριο, εξωσχολικές δραστηριότητες) μπορούν να παρέχουν ένα καθρέφτισμα για τυχόν σοβαρές αλλαγές στην συμπεριφορά ενός εφήβου.
- ▶ **Κρατήστε τα όρια:** Ο έφηβος έχει ανάγκη από σαφή όρια προκειμένου να νιώσει ασφάλεια. Η σωστή οριοθέτηση μπορεί βοηθήσει τον έφηβο να νιώσει το γονιό του σταθερό και δυνατό και άρα να μπορέσει να τον εμπιστευτεί.
- ▶ **Πάρτε θέση:** Εάν ο έφηβος εκδηλώνει έντονα συμπτώματα θλίψης ή/και εκφράζει ιδέες να βλάψει τον εαυτό του, τότε ο γονιός χρειάζεται να πάρει μια ξεκάθαρη θέση, να μιλήσει για τον προβληματισμό του στον έφηβο και να φροντίσει ώστε το παιδί του να πάρει βοήθεια από ειδικό ψυχική υγείας.

Αναζητήστε επαγγελματική βοήθεια

- ▶ Ο κάθε άνθρωπος και πολύ περισσότερο ένας έφηβος δεν είναι και δεν λειτουργούν ως μια αποκομμένη και ανεξάρτητη μονάδα. Το οικογενειακό περιβάλλον αποτελεί ένα σύστημα μέσα στο οποίο ο έφηβος καλείται να προσαρμοστεί και να «παίξει» το δικό του ρόλο. Ο γονιός που βλέπει το παιδί του να δυσκολεύεται είναι χρήσιμο να αναρωτηθεί για το δικό του ρόλο και τη δική του στάση. Σε αυτό μπορεί να βοηθήσει ιδιαίτερα ένας ειδικός ψυχικής υγείας. Συχνά, η αναζήτηση βοήθειας και η ψυχοθεραπευτική αντιμετώπιση του ζευγαριού των γονιών έχει τη δύναμη να θεραπεύει την κατάθλιψη του παιδιού. Η αλλαγή των στάσεων, των αντιλήψεων και των συμπεριφορών μέσα στην οικογένεια μέσω οικογενειακών συναντήσεων με ειδικούς ψυχοθεραπευτές (θεραπεία οικογένειας) είναι καθοριστικής σημασίας. Ένας έφηβος είναι καλά, όταν νιώθει ότι ο γονιός του είναι καλά και είναι ανθεκτικός απέναντι στα δικά του μεταπτώσεις.