

Η κατάθλιψη στην εφηβεία

Ο όρος κατάθλιψη δημιουργεί κάποια σύγχυση γιατί περιγράφει μια σχετικά ομαλή κατάσταση του μυαλού που συμβαίνει στον κάθε ένα από εμάς, αλλά επίσης αναφέρεται και σε μια σοβαρή διανοητική διαταραχή. Στην εφηβεία, μια μεταβατική περίοδο όπου τα νεαρά άτομα είναι πολύ πιθανό να βιώσουν κατάθλιψη, οι γονείς και τα άτομα που έχουν επαφή με τους εφήβους χρειάζεται να έχουν την ικανότητα να αντιλαμβάνονται την «φυσιολογική» από άλλες καταστάσεις για να μπορούν να δώσουν την κατάλληλη βοήθεια.

Η κατάθλιψη είναι φυσιολογική στην εφηβεία.

Τα παιδιά αναπτύσσουν την αυτοεκτίμηση τους κυρίως μέσα από τα θετικά συναισθήματα που έχουν οι γονείς τους γι' αυτά. Όταν φθάσουν στην εφηβεία δυσκολεύονται να αποδεχτούν αυτά τα συναισθήματα από ντροπή και φόβο μήπως συνεχίσουν να θεωρούνται «μωρά». Φαίνεται ότι ηθελημένα στρέφονται εναντίον των γονιών τους στην προσπάθειά τους να ανεξαρτητοποιηθούν και να εγκαταλείψουν την παιδική τους ηλικία, που οι άλλοι αποφάσιζαν γι' αυτά ποιο είναι το σωστό και ποιο το λάθος. Έτσι δημιουργείται ένα «κενό» αυτοεκτίμησης που τα ίδια δυσκολεύονται να καλύψουν αφού ακόμα δεν έχουν συνηθίσει να πετούν με τα δικά τους φτερά. Οι έφηβοι εκείνο το διάστημα που αποκόπτονται από τους γονείς τους έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση και μια προδιάθεση σε καταθλιπτικά συναισθήματα.

Ένας από τους τρόπους που χρησιμοποιούν για να ανακτήσουν την αυτοπεποίθησή τους είναι να στραφούν στους συνομήλικούς τους. Συνήθως συσχετίζονται με τους πιο δημοφιλείς, πιο ελκυστικούς, τους περισσότερο διασκεδαστικούς, δημιουργώντας μια κατάσταση που ο καθένας χρειάζεται κάποιον για να νοιώσει ότι αξίζει, ότι είναι πολύτιμος. Οι έφηβοι ζουν συνεχώς με την αγωνία της αμφισβήτησης των ατόμων που θεωρούνται φίλοι τους. Γι' αυτό οι σχέσεις είναι εύθραυστες. Φιλίες χαλάνε και συναισθήματα πληγώνονται. Αυτό μπορεί να οδηγήσει τα νεαρά άτομα στην πεποίθηση ότι δεν είναι δημοφιλή, ότι τους απορρίπτουν και έτσι αρχίζουν να έχουν σοβαρά κοινωνικά προβλήματα.

Η εφηβεία είναι πιθανά εκείνη η περίοδος στην ζωή, που οι προσδοκίες κάποιου κατά πολύ ξεπερνούν τις πραγματικές τους ικανότητες. Οι έφηβοι αρχίζουν να αντιλαμβάνονται τι χρειάζεται να κάνει κάποιος σαν ενήλικας, έχουν την τάση όμως να υπερβάλλουν και τρομοκρατούνται. Ένας από τους τρόπους για να ξεπερνούν τους φόβους τους είναι να προσποιούνται ότι τα καταφέρνουν καλύτερα απ' ότι στην πραγματικότητα, να «κοκορεύονται», να καταστρώνουν μεγαλεπήβολα σχέδια και να καταφεύγουν σε φαντασιώσεις. Όλα αυτά όμως είναι αρκετά επισφαλής, οι σαπουνόφουσκες σκάνε εύκολα στο πέρασμα του χρόνου.

Η «φυσιολογική» κατάθλιψη της εφηβείας χαρακτηρίζεται από συνεχείς μεταπτώσεις. Όταν συμβαίνει κάτι καλό, ένας καινούργιος φίλος, κάποιος έπαινος από τον δάσκαλο παίρνουν τα πάνω τους, για να καταπέσουν αργότερα στην πρώτη δυσκολία που τους παρουσιάζεται. Όσο μεγαλώνουν γίνονται όλο και πιο ικανοί να αντιμετωπίζουν

αυτή την έλλειψη σταθερότητα, αναπτύσσοντας μηχανισμούς που τους κρατάνε σε πιο σταθερή πορεία.

Η δυσκολία στην διάγνωση της κατάθλιψης.

Η διάγνωση των σοβαρών συναισθηματικών διαταραχών στην εφηβεία αρκετές φορές γίνεται με κάποια καθυστέρηση γιατί σε αντίθεση με τα συμπτώματα των ενηλίκων, τα συμπτώματα των εφήβων συχνά συγκαλύπτονται ή παραποιούνται.

Οι έφηβοι αποφεύγουν να αναγνωρίσουν την ανάγκη για βοήθεια, πολύ δε περισσότερο να την ζητήσουν. Είναι ιδιαίτερα απρόθυμοι να παραδεχτούν ότι νοιώθουν άσχημα και να ζητήσουν από τον περίγυρό τους χέρι βοήθειας. Επειδή φοβούνται την εξάρτηση προσποιούνται ότι τα καταφέρνουν μόνοι τους δυσκολεύοντας τους γονείς τους να δουν πόσο σοβαρά είναι τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν.

Οι έφηβοι δυσκολεύονται να αναγνωρίσουν την αιτία που νοιώθουν άσχημα. Βλέπουν τα προβλήματά τους να προέρχονται από εξωτερικά γεγονότα τα οποία επιχειρούν να αλλάξουν. Θέλουν να κάνουν τα πράγματα διαφορετικά, καλό γιατί χρειάζεται να δραστηριοποιούνται και να μαθαίνουν, αλλά συγχρόνως δυσκολεύει και αυτούς και τους γύρω τους, να αντιληφθούν ότι έχουν κατάθλιψη. Είναι πολύ συχνή η έκφραση ενός καταθλιπτικού εφήβου ότι δεν έχει τίποτα απλώς βαριέται. Άλλες φορές μπορεί να φέρνουν σαν δικαιολογία το σχολείο ή κάποιο πρόβλημα με την παρέα τους. Δεν μπορούν να αντιληφθούν ότι έχουν κατάθλιψη και οπουδήποτε και αν πάνε όλα θα τους φαίνονται πληκτικά, ανιαρά και χωρίς ενδιαφέρον.

Ένας από τους τρόπους «αυτοθεραπείας» είναι να αποζητούν την δράση και την ένταση όποτε νοιώθουν ότι «πέφτουν» ή κατακλύζονται από άσχημα συναισθήματα. Αυτός είναι ένας από τους λόγους που οι έφηβοι για να καλύψουν καταθλιπτικά συμπτώματα καταφεύγουν στην χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών.

Μερικοί έφηβοι καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι δεν είναι τόσο καλοί όσο άλλα άτομα του περιγύρου τους και βρίσκουν λύση στην κατάθλιψή τους με το να κάνουν όλο και περισσότερα, πιστεύοντας ότι αν έχουν κάποια ιδιαίτερη επιτυχία δεν θα νοιώθουν πια άσχημα. Αν και προσπαθούν πολύ για να νοιώσουν καλά με τον εαυτό τους, συνεχίζουν να αισθάνονται την θέση τους επισφαλή και αρκούν μικρές αποτυχίες για να τους αποδιοργανώσουν.

Αυτά είναι τα παιδιά που διαβάζουμε καμιά φορά στις εφημερίδες ότι αυτοκτόνησαν και κανένας δεν μπορεί να το πιστέψει επειδή φαινόταν ότι είχαν τα πάντα. Συνήθως υπάρχουν προειδοποιητικά σημάδια. Με έμμεσο τρόπο έδειξαν σε κάποιον ότι είχαν προβλήματα. Είναι πολύ σημαντικό όταν ένα τέτοιο παιδί ζητήσει έστω και την παραμικρή βοήθεια, να το πάρουμε πολύ σοβαρά υπόψη μας. Συνήθως επειδή έχουν αρκετή δύναμη μέσα τους, απλά το να συζητήσουν για ένα πρόβλημα τους, βοηθάει να το ξεπεράσουν.

Τα συμπτώματα της κατάθλιψης στους εφήβους.

Η έλλειψη ενδιαφέροντος σε δραστηριότητες που τους ικανοποιούσαν στο παρελθόν είναι ίσως το συνηθέστερο σύμπτωμα της κατάθλιψης. Έλλειψη ενδιαφέροντος για το σχολείο αν και δείχνει ότι ξοδεύει περισσότερο χρόνο στο διάβασμα. Το νεαρό άτομο δεν μπορεί να συγκεντρωθεί.

Αλλαγή διάθεσης. Κάποιοι έφηβοι περιφέρονται σε έξαλλη κατάσταση συνεχώς ευερέθιστοι ενώ άλλοι κλείνονται στον εαυτό τους στενοχωρημένοι για να ξεσπάσουν έντονα όταν κάποιος προσπαθήσει να έρθει σε επαφή μαζί τους. Απλά αποφεύγουν να το δείξουν επειδή δεν είναι συνηθισμένοι στο θυμό τους. Πάντοτε προσπαθούν να είναι καλοί σε όλες τις περιπτώσεις.

Διαταραχές ύπνου. Ο ύπνος τους διαφέρει απ' αυτόν των καταθλιπτικών ενηλίκων που κοιμούνται πολύ λίγο και ξυπνάνε στη μέση της νύκτας με άσχημα συναισθήματα. Κοιμούνται περισσότερο από το κανονικό και νοιώθουν μια μόνιμη κούραση. Ο βαθύς ύπνος από τον οποίο είναι σχεδόν αδύνατο να τους σηκώσουμε είναι χαρακτηριστικό των καταθλιπτικών εφήβων. Οι γονείς νομίζουν ότι αυτό συμβαίνει επειδή κοιμούνται αργά, το οποίο ισχύει αφού είναι οι καλύτερες γι' αυτούς ώρες της ημέρας, αλλά δεν είναι όμως αυτή η πραγματική αιτία. Οι περισσότεροι νέοι παραπονιούνται ότι κουράζονται αλλά το αποδίδουν σε εξωτερικές συνθήκες, όπως π.χ. ότι τους ζητούνται να κάνουν πολλά περισσότερα απ' ότι προηγούμενα.

Η αύξηση ή ελάττωση του βάρους συχνά συνοδεύει την εφηβική κατάθλιψη.

Οι διαταραχές της κινητικότητας είναι τυπικές της κατάθλιψης στην ηλικία αυτή, είτε επιβράδυνση των κινήσεών τους ή ασυνήθιστη νευρική και κινήσεις με εκνευρισμό.

Υπερβολή στην έκφραση συναισθημάτων ενοχής για πράγματα κακά που κατά την γνώμη τους έχουν κάνει. Συνήθως πρόκειται για ελαφρά παραπτώματα ή ακόμη συμπεριφορά που έχουν φαντασθεί ότι έχουν δείξει. Νομίζουν ότι έχουν γελοιοποιηθεί στα μάτια των συνομήλικων τους ή σημαντικών γι' αυτούς ενηλίκων.

Μερικές φορές αναλαμβάνουν την ευθύνη δυσάρεστων καταστάσεων που συνέβησαν στην οικογένειά τους. Δεν είναι ασυνήθιστο να αναλαμβάνουν το φταίξιμο για ένα αποτυχημένο γάμο. Η αυτοκαταστροφική τάση είναι σύνηθες σύμπτωμα που περιλαμβάνει απορρόφηση σε ιδέες θανάτου, σκέψεις αυτοτραυματισμού ή ακόμα και σχέδια αυτοτιμωρίας. Οποιαδήποτε τέτοια ένδειξη από μεριά του εφήβου πρέπει να λαμβάνεται πολύ σοβαρά υπόψη.

Η εφηβική κατάθλιψη είναι στην πραγματικότητα ένα σύνολο σοβαρών και δυνητικά τραγικών καταστάσεων που απαιτούν προσεκτική διάγνωση και θεραπεία. Η κατάθλιψη είναι ασθένεια που θεραπεύεται. Οι καταθλιπτικοί έφηβοι είναι άτομα ικανά με αρκετή δύναμη και με την κατάλληλη βοήθεια από τους γονείς η πρόγνωση της θεραπείας τους είναι πολύ καλή.