

Κατάθλιψη σε Παιδιά

Τί πρέπει να ξέρουμε ως γονείς;

Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να μάθουμε πόσο σοβαρά είναι τα συναισθήματα των παιδιών μας:

1. Δείχνουν τα παιδιά μας σημεία οτι δεν είναι απλούστατα λυπημένα αλλά είναι μελαγχολικά;

Η κατάθλιψη είναι κάτι περισσότερο από το να νοιώθει κάποιος λυπημένος η άθλιος. Η κατάθλιψη μπορεί να συμπεριλαμβάνει συναισθήματα λύπης, θυμού, αχρηστείας, εχθροπάθειας, ενοχής, ή χαμηλή αυτοεκτίμηση. Μεγαλώνοντας, ειδικά κατά τα εφηβικά έτη είναι ένα διάστημα σύγχυσης, κακοκεφιάς, και υπερευαισθησίας. Συχνά φαίνεται σαν να είναι ένα επαναστατικό στάδιο. Ως γονείς, είναι χρέος μας να προσέξουμε όταν τα συναισθήματα των παιδιών μας δηλαδή τα συναισθήματα λύπης, θυμού, αχρηστείας, εχθροπάθειας, ενοχής ή χαμηλής αυτοεκτίμησης είναι σημάδια οτι νοιώθουν πολύ λυπημένα. Όταν οι έφηβοι πίνουν αλκοολικά ποτά ή παίρνουν ναρκωτικά και νοιώθουν καλύτερα, πιθανόν να είναι σημάδι οτι νοιώθουν κατάθλιψη.

2. Φαίνονται τα συναισθήματα των παιδιών μας και σε άλλες φάσεις της ζωής τους;

Τα παιδιά μας μπορεί να έχουν συναναστραφεί με άλλους, να παίξανε με φίλους/φίλες ή να τους άρεσε να συναντιούνται με τους ομοίους τους. Τώρα όμως, ίσως χάσανε τους φίλους τους και περνούν τον περισσότερο καιρό μόνα τους αποσυρμένα στα δωμάτια τους. Τα ενδιαφέροντα και οι δραστηριότητες που τα ευχαριστούσαν στο παρελθόν δεν τα ενδιαφέρουν πλέον. Ίσως πηγαίαν καλά στο σχολείο αλλά τώρα η ποιότητα της εργασίας τους ίσως έπεσε λόγω της έλλειψης συγκεντρώσεως. Τα παιδιά μας ίσως να μην έχουν πια όση ενέργεια είχαν πρίν. Ίσως πρίν τους άρεσε ο εαυτός τους αλλά τώρα τον αντιπαθούν. Ίσως ριψοκινδυνεύουν τακτικά. Αυτές οι αλλαγές μπορεί να συμβούν σταδιακά σε μερικές εβδομάδες ή και μήνες. Μπορεί να αναπτύσσεται Κατάθλιψη.

3. Μπορούν τα παιδιά μας να μας εξηγήσουν πώς νοιώθουν;

Μερικές φορές τα παιδιά μας και οι έφηβοι που κάνουν αταξίες στο σπίτι ή στο σχολείο πιθανόν να είναι στην πραγματικότητα μελαγχολικά αλλά δεν το γνωρίζουν. Επειδή τα παιδιά μας ίσως δεν φαίνονται πάντα λυπημένα, εμείς ως γονείς ίσως δεν θα καταλάβουμε ότι η κακή συμπεριφορά τους είναι σημάδι κατάθλιψης. Όταν τα ρωτήσουμε απευθείας, τα παιδιά μας μερικές φορές μας λένε ότι είναι δυσαρεστημένα ή λυπημένα. Όμως τα παιδιά μας και οι έφηβοι που πάσχουν από κατάθλιψη πιθανόν να δυσκολεύονται να βρουν τις κατάλληλες λέξεις για να περιγράψουν τα συναισθήματα και την ψυχική τους διάθεση. Συχνά τα παιδιά δεν ξέρουν οτι έχουν κατάθλιψη, επομένως δεν ζητάνε να λάβουν τη σωστή βοήθεια. Ως γονείς εναπόκειται σε εμάς να προσέξουμε τις αλλαγές στην καθημερινή ζωή των παιδιών μας και πως αντεπεξέρχονται σε διάφορα συναισθήματα. Όταν οι νέοι δεν εκμυστηρεύουν τα συναισθήματά τους, αυτό είναι σημάδι οτι κάτι δεν πάει καλά.

4. Τα παιδιά μας έχουν σκέψεις αυτοκτονίας ή θανάτου;

Εμείς ως γονείς ανησυχούμε συχνά όταν τα μελαγχολικά παιδιά μας εκφράζουν σκέψεις όπως: «πράγματι, δεν αξίζει να ζει κάποιος», ή «η ζωή είναι τόσο άσχημη που θα ήθελα να σταματήσω να ζω». Ακούγοντας τα παιδιά μας να λένε ότι εύχονται να είχαν πεθάνει, ή ακούγοντας τα να μιλάνε για αυτοκτονία είναι καταβλητικό. Τα πράγματα που λέγονται σε μια στιγμή ευαισθησίας ίσως να μην είναι και πολύ σημαντικά, αλλά μπορεί να μας φοβίζουν κι' εμάς και τα παιδιά μας. Αν αυτές οι σκέψεις ή τα συναισθήματα είναι κάτι περισσότερο από προσωρινά, πρέπει να ληφθούν στα σοβαρά.

Αν τα παιδιά σας είναι θλιμμένα, ίσως σκέπτονται την αυτοκτονία. Το να μη το συζητήσουμε δεν σημαίνει ότι θα φύγει το πρόβλημα. Ήρεμα, ανοιχτά και υποστηρίζοντάς τα ρωτήστε τα αν νοιώθουν ότι θά'θελαν να κοιμηθούν και να μη ξυπνήσουν, που σημαίνει αν σκέφτηκαν να πεθάνουν ή επιθυμούσαν να πεθάνουν. Αν ρωτήσουμε τα παιδιά μας για αυτούς τους φόβους χωρίς να πανικοβληθούμε και δίχως κριτική, συχνά τους δίνει την ευκαιρία να ελαττώσουν το συναίσθημα απομόνωσης. Δεν βάζει ιδέες αυτοκτονίας στο μυαλό τους. Αν τα παιδιά μας μας λένε ότι θέλουν να πεθάνουν, δεν μπορούμε να το αγνοήσουμε αυτό. Ίσως πιστεύουμε ότι τα παιδιά μας δεν το εννοούν αυτό όταν μιλάνε για αυτοκτονία. Αλλά είναι σημαντικό να επιτρέπουμε στα παιδιά μας να μας λένε τις σκέψεις που κάνουν για να βλάψουν τον εαυτό τους: εμείς δε πρέπει να ανταποκριθούμε με το να παίρνουμε τον πόνο τους στα σοβαρά, όμως δίχως να ανησυχήσουμε πάρα πολύ.

5. Τι πρέπει να κάνουμε;

Αν τα παιδιά μας σκέπτονται να κάνουν κακό στον εαυτό τους ή προσπαθήσουν να το κάνουν, εμείς ως γονείς πρέπει να βεβαιωθούμε ότι δεν μένουν μόνο τους. Πρέπει να τα προσέχουμε έως ότου πάνε σε ιατρό, παιδίατρο ή επαγγελματία για διανοητικές αρρώστιες. Αν τα παιδιά μας λένε ότι νοιώθουν ότι θέλουν να κάνουν κακό στον εαυτό τους, συνήθως ξέρουμε ότι θα χρειαστούν βοήθεια. Αν δεν νομίζουμε ότι μπορούμε να τα κρατήσουμε ασφαλή θα πρέπει να τα πάμε στον οικογενειακό γιατρό ή σε νοσοκομείο.

6. Πόσο καιρο κρατάει;

Κανονικά συναισθήματα όπως: νοιώθοντας «λυπημένος», «πεσμένος», «στενοχωρημένος», συνήθως δεν κρατάνε για πολύ. Αν όμως τα συναισθήματα λύπης και κατάθλιψης συνεχίσουν για περισσότερο από δύο εβδομάδες, θα πρέπει να αρχίσουμε να ανησυχούμε. Αν συνεχίσουν για τρεις μήνες είναι σημαντικό να ζητήσουμε βοήθεια.

7. Πότε θα ξέρω ότι πρέπει να ζητήσω βοήθεια;

Το σημαντικότερο σημάδι μιας καταθλιπτικής πάθησης είναι επίμονη δυστυχία και ανικανότητα να κάνει κάποιος τα συνιθισμένα πράγματα: να μην μπορεί να ελέγχει τα συναισθημάτα του, να μην μπορεί να αντεπεξέρχεται στα συνιθισμένα αποτελέσματα μαθημάτων στο σχολείο, ή και να διατηρεί τους φιλικούς δεσμούς. Άλλα σημάδια ίσως συμπεριλαμβάνουν το να είναι πιο στενοχωρημένα από ότι είναι συνήθως, να μη νοιώθουν καλά στην υγεία τους, να κλαίνε, να είναι οξύθυμα, να μην έχουν ελπίδες, να νοιώθουν άχρηστα και να νοιώθουν πολύ ένοχα για τα πράγματα για τα οποία δεν θά'πρεπε να νοιώθουν άσχημα.

Αυτά είναι τα σημάδια που μας δείχνουν ότι έχουμε να κάνουμε με άρρωστα παιδιά:

- **Ο ύπνος γίνεται διακεκομμένος:** Ο άσχημος ύπνος ίσως συμπεριλαμβάνει και το να ξυπνάει νωρίς το πρωί, να δυσκολεύεται να το παίρνει ο ύπνος ή να ξυπνάει επαναληπτικά. Κοιτάζοντας τηλεόραση όλη τη νύχτα επειδή δεν μπορεί να κοιμηθεί, μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα να δυσκολεύεται να σηκώνεται το πρωί για το σχολείο, ή να κοιμάται κατά τη διάρκεια της ημέρας.

- **Αλλαγή βάρους και όρεξης:** Απώλεια βάρους μεγαλύτερη από 3 κιλά που οφείλεται στην ελάττωση της όρεξης και ενδιαφέροντος για το φαγητό, ή αύξηση βάρους μεγαλύτερη από 3 κιλά λόγω του ότι τρώει περισσότερο για να νοιώθει καλύτερα.
- **Χάνοντας κανονικά επίπεδα ενέργειας και την ικανότητα να απολαμβάνει τη ζωή:** Αυτό είναι ένα καθαρό σημάδι κατάθλιψης. Στην πιο σοβαρή της μορφή, η κατάθλιψη μπορεί να προκαλέσει βράδυνση στον τρόπο που κινούνται και σκέπτονται τα παιδιά.
- **Δυσκολίες με τη συγκέντρωση και τη μνήμη:** Αυτά τα προβλήματα συνήθως συνοδεύονται από αφηρημάδα και στενοχώρια.
- **Άσχημες ώρες της ημέρας:** Όταν τα παιδιά μας μας λένε ότι νοιώθουν χειρότερα σε μιάν ορισμένην ώρα της ημέρας για παράδειγμα: όταν είναι μόνα τους το βράδυ και τα συναισθήματα τους δεν σχετίζονται με το καθημερινό άγχος, τότε το πρόβλημα μπορεί να είναι η κατάθλιψη.
- **Όταν κακές σκέψεις συνεχίζουν να έρχονται:** Όταν οι σκέψεις θανάτου, κάνοντας κακό στον εαυτό τους ή βλάπτοντας τους άλλους συσσωρεύονται στο μυαλό ενός παιδιού, τότε είναι πιθανόν να έχουν κατάθλιψη.

Ως γονείς, τι θα πρέπει να γνωρίζουμε;

Ως γονείς θα είναι δύσκολο να μένουμε με παιδιά που είναι μοναχικά, άθλια, θλιμμένα ή θυμωμένα. Κατ'αυτό το διάστημα μπορεί να νοιώσουμε πολλά συναισθήματα συμπεριλαμβάνοντας και το να φοβόμαστε για τα παιδιά μας, να νοιώθουμε άχρηστοι δίχως ελπίδα και καταβεβλημένοι όταν βλέπουμε τα παιδιά μας να υποφέρουν. Εξαιτίας αυτών των συναισθημάτων, θα είναι σημαντικό να βρούμε τρόπους να ελέγχουμε τον θυμό μας, τη λύπη, την απογοήτευση και τις αντιδράσεις στα παιδιά μας.

Τι μπορούμε να κάνουμε;

1. **Να είμαστε διαθέσιμοι να τα ακούμε και να προσφέρουμε βοήθεια:** Όταν τα παιδιά μας νοιώθουν λυπημένα και πεσμένα, είναι σημαντικό να τους πούμε ότι θα τα ακούσουμε, να διαθέσουμε χρόνο μαζί τους και όταν χρειάζεται να βρούμε ειδικευμένη επαγγελματική βοήθεια γι'αυτά.
2. **Να ψάξουμε να μάθουμε αυτά που δεν ξέρουμε:** Θάπρεπε να ξέρουμε πως μεγαλώνουν τα παιδιά και πως ωριμάζουν. Μπορούμε να ζητήσουμε πληροφορίες από ειδικούς επαγγελματίες υγείας, τον δάσκαλο ή τον σύμβουλο του σχολείου των παιδιών. Για παράδειγμα «τι συμβαίνει στο παιδί μου που το κάνει να φέρεται έτσι;» Μπορεί να μην βρούμε τις απαντήσεις αλλά τουλάχιστον θα αρχίσουμε να σκεπτόμαστε γι'αυτά που πρέπει να ξέρουμε.
3. **Να ζητάμε βοήθεια από τους άλλους αλλά να εμπιστευόμαστε τον εαυτό μας να κάνουμε το καλύτερο για τα παιδιά μας:** Προσπαθώντας να λύσουμε ένα πρόβλημα μέσα στις οικογένειές μας μπορεί να δώσει στα παιδιά το μήνυμα ότι φροντίζουμε γι αυτά και δείχνει την αγάπη και την υποστήριξη μας. Μοιραζόμενοι ιδέες, συναισθήματα και δίνοντας λύση σε προβλήματα σαν μια οικογένεια θα κάνει πιά εύκολο για τα παιδιά μας να μας μιλήσουν όταν νοιώθουν λυπημένα. Ενθαρρύνοντάς τα και δείχνοντας τους εκτίμηση δίχως να τα επικρίνετε βοηθάει επίσης.
4. **Ενθαρρύνετε τα παιδιά σας να:**
 - Μιλάνε και να εκφράζουν τα συναισθήματα τους
 - Περνάνε ώρα με φίλους που τα υποστηρίζουν
 - Να μοιράζονται τα συναισθήματα τους με άλλους τους οποίους εμπιστεύονται
 - Συμμετέχουν σε δραστηριότητες που τα/τους ευχαριστούν
 - Κάνουν ασκήσεις που δεν είναι ανταγωνιστικές

- Μαθαίνουν νέους τρόπους να χαλαρώνουν όπως βλέποντας ένα έργο ή πηγαίνοντας για έναν περίπατο

Τρόποι που να χειριζόμαστε σε δύσκολες ώρες:

- 1. Μπορούμε να αρχίσουμε να ταξινομήσουμε πρακτικά προβλήματα:** Μπορούμε να προσφερθούμε να κλείσουμε ένα ραντεβού να ιδούμε ένα ειδικευμένο επαγγελματία, για να υποστηρίξει τα παιδιά μας, και επίσης να γίνη κάποιος που θα μπορεί να βάλει σε μια τάξη τα πράγματα.
- 2. Μπορούμε να κάνουμε πράγματα που θα μας κάνουν και εμάς και τα παιδιά μας να νοιώθουμε ωραία:** Ένα παράδειγμα είναι ενεργά να σχεδιάσουμε μια μελλοντική δραστηριότητα μαζί.
- 3. Μπορούμε να κάνουμε προσπάθεια για να νοιώθουμε ωραία:** Τα παιδιά πρέπει να ξέρουν ότι φροντίζομε γι' αυτά και ότι είμαστε σίγουροι πως τα πράγματα θα καλυτερέψουν.
- 4. Πρέπει να προετοιμαστούμε για απογοητεύσεις και αναποδιές:** Πρέπει να δεχτούμε ότι για να καλυτερέψουν τα πράγματα απαιτείται καιρός, πολλές προσπάθειες και ενέργεια.

Η Κατάθλιψη σε παιδιά είναι συνήθως μία προσωρινή κατάσταση αν αναγνωριστεί και βοηθηθεί. Ακόμη και όταν είναι μεγαλύτερο πρόβλημα συνήθως ανταποκρίνεται σε επαγγελματική θεραπεία. Το κυριότερο μέρος της αναγνώρισης της κατάθλιψης είναι να καταλάβουμε ότι η κατάθλιψη μπορεί να συμβεί στα παιδιά μας και να συνεχίσουμε να μιλάμε μ'αυτά.

Τι μπορούμε να κάνουμε όταν τα παιδιά μας χρειάζονται τη βοήθεια μας και εμείς δεν έχουμε τις απαντήσεις;

- Καλέστε το Trans Cultural Mental Health Centre για συμβουλές στη γλώσσα σας
- Για πληροφορίες και συμβουλές καλέστε το: Children's Hospital στο Westmead
- Μιλήστε με τον σύμβουλο του σχολείου του παιδιού σας
- Καλέστε το τοπικό κοινοτικό κέντρο υγείας
- Μιλήστε με: έναν ιατρό για συμβουλές σχετικά με τοπικούς ειδικευμένους επαγγελματίες όπως ένας παιδικός ψυχολόγος ή παιδίατρος.

Transcultural Mental Health Centre

Τηλ: (02) 9912 3850 (κατά τις εργάσιμες ώρες)

Δωρεάν τηλεφώνημα για μακρινά και απόμερα μέρη NSW: 1800 648 911

Kids Help Line

Τηλ: 24hr 1800 55 1800

Τυπώθηκε τον Νοέμβριο του 2006