



Depresjon blant unge

Hvor går grensen mellom vanlige tenåringsproblemer og depresjon?

Mellom to og tre prosent av alle tenåringer er deprimerte. Barn under tolv år er heller ikke utenfor faresonen. Av disse har en av 200 denne diagnosen.

Tegn på depresjon

Det viser tall fra britiske Royal College of Psychiatrists.

Barn og unge som er deprimerte velger som oftest å holde plagene for seg selv. Innvendig kan det foregå en storm av følelser. For omverdenen ser det bare ut som de har vanlige tenåringsproblemer.

Det gjør det ekstra vanskelig å fange opp depresjonen. Men legger du merke til følgende endringer i oppførsel, kan barnet være deprimert:

- Blir fort opprørt, tyr lett til tårene
- Føler seg for det meste elendig og ulykkelig
- Unngår venner og familie
- Er ikke fornøyd med seg selv
- Har en overdreven skyldfølelse
- Har konsentrasjonsproblemer
- Bryr seg ikke om utseendet

- Har problemer med å både sove og våkne
- Er slapp og har lite energi
- Har bestandig mindre helseproblemer som vondt i magen og hodet
- Trøstespiser eller spiser ikke i det hele tatt
- Skader seg selv eller uttrykker ønske om å dø

Blir ikke depresjonen oppdaget kan det føre til store vanskeligheter med familie, venner, selvtilitt og utdanning. Blir disse vanskelighetene omfattende nok kan selvmord til slutt fortone seg som den eneste løsningen.

Hva foreldrene kan gjøre

Du har gjerne ikke lyst å være en "masete" mor eller far, men i slike tilfeller er det viktig å ikke gi opp selv om du blir avvist opptil flere ganger.

Noen råd og tips for å hjelpe barnet ditt:

- Gjør noe sammen et par ganger i uken: Lag middag sammen eller gå tur med hunden.
- Snakk mye sammen: Ikke tro alt er bra bare fordi barnet ditt ikke snakker om problemene sine.
- Vær forståelsesfull: Gjør ditt beste for å forstå barnet ditt. Prøv å finne ut hva årsaken bak depresjonen kan være og hvordan barnet ditt takler den.

Dersom depresjonen ikke gir slipp, eller den forverres, ta kontakt med legen din.

Er barnet ditt unormalt trist eller ulykkelig i mer enn tre uker, vil rådet være å oppsøke lege. Ved omfattende symptomer, må profesjonell hjelp oppsøkes tidligere.

Årsaker til depresjon

Det kan være hendelser som utløser depresjonen. Problemer i familien, tap av en nær venn eller slektning, mobbing på skolen, fysiske eller psykiske problemer.

Undersøkelser antyder at sykdommen kan ha en sammenheng med kjemiske endringer i den delen av hjernen som kontrollerer humøret.

Familiens helsehistorie kan være utslagsgivende. Lider en av foreldrene eller en nær slektning av depresjon, er sjansen større for at også barnet rammes.

Miljø spiller også inn. Byene har dobbelt så mange barn og unge med mentale helseproblemer, sammenlignet med tall fra landet.

Kilde: The Times