

„Jaunimui dažnai pasitaiko bloga nuotaika, nerimas, jausmai, kurie juos vis kankina“, - pasakoja Lietuvos skautijos skautė iš Šiaulių Auksė. 2023 metų Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, nuo depresijos visame pasaulyje kenčia apie 280 milijonų žmonių. O jaunimo tarpe negatyvios mintys, traumuojantys išgyvenimai lemia, kad savižudybė pasaulyje yra ketvirta pagal dažnumą jaunuolių mirties priežastis. Tad skautė Auksė vaiko teisių gynėjams turi klausimą: „Ar įmanoma išmokti atpažinti, kada jauno žmogaus slogi nuotaika - depresija, o kada tik momentinis liūdesys? Bei kaip padaryti, kad jaunimas jaustųsi gerai?“

Vaiko teisių gynėja Deimantė Baškienė pirmiausia išskiria tris dažniausiai depresiją lemiančius veiksniai: biologinės, psichologinės ir socialinės pasekmės: „Biologinės priežastys apima genetinį polinkį, smegenų cheminių medžiagų disbalansą, pavyzdžiui, serotonino ar dopamino, pokyčius. Psichologinės priežastys gali būti susijusios su ilgalaikiu stresu, traumuojančiais gyvenimo įvykiais. Pavyzdžiui, netektis, smurtas, atstūmimas. Taip pat žemu savęs vertinimu ar perfekcionizmu. Socialiniai veiksniai - tokie kaip šeimos problemos, vienišumas, patyčios mokykloje ar spaudimas iš aplinkos - taip pat gali būti svarbūs. Be to, kartais susideda ne viena, o bent kelios priežastys.“

Liūdna nuotaika pranyks netrukus, tačiau depresija užsilieka ilgam

Lietuvos skautijos narei iš Šiaulių vaiko teisių gynėja pirmiausia pataria stebėti, kiek laiko slogi nuotaika trunka. Mat vaiko, kaip ir suaugusio žmogaus, depresiją nuo trumpalaikės nuotaikų kaitos galima atskirti pagal jos trukmę, intensyvumą ir įtaką kasdieniam gyvenimui.

„Depresijos požymiai - tai ilgalaikė, ilgiau nei dvi savaites trunkanti liūdesio, apatijos ar irzlumo būklė, akivaizdus mėgstamomis veiklomis domėjimosi dingimas, miego įpročio pokyčiai, apetito stoka, staigus svorio priaugimas ar netekimas, nuovargis. Taip pat pesimistinės mintys apie ateitį, užsimenama apie savižudybės norą“, - simptomus vardija D. Baškienė.

Svarbu pastebėti, kad šie simptomai ne tik užtrunka ilgiau, bet ir trukdo vaiko socialinei veiklai, mokymuisi ar santykiams su kitais.

Patarimas tėvams - leiskite vaikui jausti, kad jis ne vienas

Nors sakoma, kad vaikai depresija gali susirgti bet kokiame amžiuje, tačiau dažniausiai ji diagnozuojama paauglystėje. Šiuo gyvenimo tarpsniu ypatingai svarbus vaikų santykis su

Depresija ar tik bloga nuotaika: kaip atpažinti ir padėti?

tėvais. Labai svarbu, kad jie savo paauglį išklaustyti, palaikyti, priimtų su visomis jo problemomis, gilintųsi į jo sunkumus ir padėtų juos spręsti.

„ Sukurkite saugią, palaikančią aplinką, kurioje vaikas jaustųsi išklaustas ir suprastas. O saugioje aplinkoje būdamas vaikas lengviau galės kalbėti apie savo jausmus, išgyvenimus. Tiesa, gali tekti paskatinti jaunuolį atsiverti, padrąsinti, tačiau neskubėkite siūlyti sprendimų - tiesiog išklauskite“, - pataria vaiko teisių gynėja.

Taip pat D. Baškienė tėvus ragina užtikrinti, kad vaikas laikytųsi dienos režimo, gautų pakankamai poilsio, sveikai maitintųsi ir turėtų galimybę aktyviai leisti laiką. O jei simptomai nepraeina, nedelskite kreiptųsi į specialistą: psichologą ar psichiatrą.

Padedant vaikui įveikti depresiją, svarbus mokytojų vaidmuo

Depresiją neretai lemia skausmingos patirtys mokykloje, namuose, bendraujant su bendraamžiais. Taip pat patiriamas smurtas ar seksualinė, fizinė, emocinė prievarta. Sunkiai emociškai pakeliamos paaugliams ir patyčios mokykloje ar kitoje aplinkoje. Tad kartais pirmieji sunkumų turintį vaiką pastebi ne tėvai, bet mokytojai, socialiniai pedagogai.

Vaiko teisių gynėja D. Baškienė ragina mokytojus būti ypač dėmesingus vaiko elgesio pokyčiams: „Sumažėjusi motyvacija, atsiskyrimas nuo draugų ar dažnai kintančios nuotaikos. Būtent šiuos depresijos požymius lengviau pastebės mokytojai nei tėvai, mat jie vaiką mato tarp kitų vaikų ir gali pastebėti pokytį jo bendravime, veiklose pertraukų metu, aktyvume.“

Tiesa, pašnekovė priduria, kad kone svarbiausia tai, kad tiek tėvai, tiek mokytojai bendradarbiautų tarpusavyje ir kartu ieškotų geriausių galimybių padėti vaikui atsigauti nuo sunkių psichologinių išgyvenimų. O jeigu suaugusieji nepajėgūs vaikui padėti, svarbu kreiptis į specialistus, galbūt į psichologus ar psichiatrus dėl vaiko elgesio sutrikimų. Labai svarbu, kad tėvai, globėjai, mokytojai ir kiti jaunam žmogui artimi asmenys rastų jam laiko, išklaustyti ir ieškotų pagalbos būdų kartu.

Video medžiagą su vaiko teisių gynėjos Deimantės Baškienės interviu žiūrėkite:

Depresija ar tik bloga nuotaika: kaip atpažinti ir padėti?

