

## Tik liūdna nuotaika, o gal jau verta sunerimti?



Sausis - tas žiemos mėnuo, kuomet neretai užklumpa slogios nuotaikos, apatija, nenoras imtis įprastinių veiklų bei atsakomybių. Kad ir kaip netikėtai skambėtų ir mūsų sąmonė neretai nenori net priimti minties, jog patologinis nuotaikos pablogėjimas gali pasireikšti ne tik suaugusiems, bet ir paaugliams, o kartais ir vaikams.

Labai svarbu, kokioje aplinkoje vaikas auga, koks yra ankstyvasis vaiko ir mamos ryšys, emocinis kontaktas. Liūdesys ar nuotaikos nebuvimas yra kiekvieno žmogaus gyvenime ir tai normalus atsakas į tam tikrus gyvenimo sunkumus ar praradimus. Tačiau, kai tas liūdesys užsitęsia ilgam, o kai kuriais atvejais jaunas žmogus liūdi be jokios priežasties ilgesnį laiką – tada jau galima įtarti depresiją.

Tėvai turėtų sunerimti, jei vaikas:

- ✓ tapo nekalbus,
- ✓ pradėjo dažniau verkti,
- ✓ nebenori susitikti su draugais,
- ✓ save nuolat nuvertina,
- ✓ jaučia liguistą kaltės jausmą,
- ✓ tapo abejingas aplinkai,
- ✓ sutriko motorinis aktyvumas,
- ✓ nebenori niekur eiti,
- ✓ ėmė prasčiau mokytis,
- ✓ mažesnis vaikas nustojo žaisti ir pan.
- ✓ nuovargis ir energijos praradimas,
- ✓ nemiga ar neadekvačiai ilgas miegas,

- ✓ apetito pokyčiai – sumažėjęs apetitas ir svorio kritimas arba padidėjęs potraukis maistui,
- ✓ žalingas alkoholio ar narkotikų vartojimas
- ✓ neramumas – pavyzdžiui, pastovus judėjimas, nesugebėjimas ramiai sėdėti,
- ✓ lėtas mąstymas, kalbėjimas ar lėti kūno judesiai,
- ✓ dažni nusiskundimai dėl nepaaiškinamų kūno skausmų ir galvos skausmų,
- ✓ socialinė izoliacija,
- ✓ bėgimas iš pamokų, prastas mokymasis,
- ✓ mažas dėmesys asmeninei higienai ar išvaizdai,
- ✓ pykčio protrūkis, žlugdantis ar rizikingas elgesys,
- ✓ savęs žalojimas,
- ✓ savižudybės plano arba bandymo nusižudyti sudarymas.

Tai pirmieji simptomai, kurie turėtų tėvams signalizuoti, jog reikėtų susirūpinti ir pasikonsultuoti su specialistu.

Yra visiškai normalu, jog būdamas tokios būsenos paauglys nieko nenorės girdėti nei iš tėvų, nei iš kitų artimųjų, o juo labiau iš mokytojų, nuolat klausinėjančių, pavyzdžiui: „Kodėl visą dieną sėdi kambaryje užsidaręs? Kas tave nuliūdino? Pasakyk, kas tau yra ir pan.“

Tokie įkyrūs klausimai tikrai nepadės vaikui atsiverti, o neretai ir apsunkins situaciją ir neduos norimo rezultato tėvams, kuriems iš tiesų rūpi, kaip jų vaikas jaučiasi. Čia yra labai reikalingas ir prasmingas tiesiog pabuvimas kartu, įdomios veiklos pasiūlymas vaikui, kad jis jaustų, jog tėvai pastebi, kad su juo kažkas vyksta kitaip nei anksčiau.

Galite pasikalbėti atsargiai: „Matau, kad esi liūdnas, man kaip mamai yra neramu, kad nebesusitinki su savo draugais, dažnai verki, man pačiai labai sunku tave suprasti, bet aš noriu tau padėti. Gal nueikime kartu pas specialistą pasikalbėti?“

Depresijos atsiradimui didelę reikšmę turi genetiniai veiksniai, tačiau labai svarbų vaidmenį turi psichosocialiniai veiksniai. Ankstyva vieno iš tėvų netektis, pvz., mokyklinio amžiaus vaikas, staiga netekęs onkologine liga sirgusios mamos, išgyvena didelę psichologinę traumą.

Tėvų skyrybos taip pat vaidina be galo svarbų vaidmenį vaiko emocinei ir psichologinei sveikatai. Dažniausiai vaikai tampa tėvų neišspręstų problemų įrankiu, vaikas gali pradėti kaltinti save, kodėl tėvai skiriasi (gal dėl to, kad aš blogai mokausi? kam apskritai gimiau ir pan.).

Jei vaikas augina gyvūną ir jis staiga žūsta – užsitęsęs liūdesys ilgai gali peraugti į depresiją. Jei vaikas nuolat būna psichotraumuojančioje aplinkoje, pvz., nuolat patiria patyčias mokykloje – tai irgi prisideda prie depresyvos būsenos atsiradimo.

Labai svarbu atpažinti ir laiku reaguoti į kiekvieną vaiko sutrikimą, nes uždelsta negydoma liga dar stipriau įsišaknyja – tuomet sunkiau ir ilgiau gydoma. Depresijos būna įvairaus

sunkumo: lengvos formos, vidutinio sunkumo, sunki be psichozės simptomų, sunki su psichozės požymiais ir kt.

Kuo anksčiau tėvai atkreipia dėmesį ir pastebi, kad vaikas pasikeitė – tampa vis niūresnis ir uždaresnis, greitai pavargsta, sutriko jo miegas, staigiau susierzina, nesugeba susikonzcentruoti ruošdamas namų darbus, nuolatinis nuotakos blogėjimas, neveiklumas – tuo greičiau atpažintą depresiją galima įveikti.

Neignorukite paauglio posakių, tokių kaip „man jau viskas atsibodo, aš nieko nenoriu, nebenoriu gyventi, išvis kam gimiau“. Toks paauglys gali būti linkęs į savižalą ar net savižudybę.

Tokia vaiko ar paauglio būklė jau yra signalas, kad jokia būdu negalima palikti vaiko su jo problema ir nelaukti „stebuklo“, kad vieną dieną jis neva išaugs tą „liūdesį“. Būtina kuo skubiau kreiptis pagalbos. Pradžioje gal pakaktų psichologo konsultacijos, kuris padėtų išsiaiškinti priežastis ir padėtų vaikui bei tėvams išgyventi tuos neigiamus jausmus.

Nevertėtų tempti vaiko ar paauglio per prievartą pas psichologą ar psichiatrą, nes efektas bus labai minimalus. Galbūt tėvams reikėtų susėsti ir ramiai pakalbėti: „Aš matau, kad kažkas su tavim vyksta ir man kaip mamai (ar tėčiui) neramu ir sunku suprasti, kas darosi. Buvai linksmas, domėjaisi viskuo, visur dalyvavai, o jau kurį laiką pastebiu, kad tampi vis liūdnesnis ir liūdnesnis. Tu man labai rūpi, bet nežinau, kaip tau padėti“.

Toks ar panašaus pobūdžio pokalbis su vaiku ar paaugliu parodys, kad jums jis rūpi, kad jums ne tas pats, kaip jis jaučiasi. Vaikas galiausiai suvoks, kad tėvai stengiasi jį suprasti. Toks išsakytas tėvų požiūris vaikui/paaugliui labiau priimtinas nei kategoriškas pasakymas: „Einam pas psichologą, tave reikia gydyti“. Po tokių žodžių vaikas dar labiau užsisklęs ir užsiblokuos savame pasaulyje.

Stenkimės būti pastabūs, leiskime daugiau laiko su savo vaikais, šeima kažką veikdami, darydami, gamindami, bendraudami, aktyviai leisdami laiką, skirkime nors mažą valandėlę nuoširdžiam, tikram pokalbiui nuošalyje palikdami išmaniuosius telefonus, tv ekranus ir visą kitą balastą, trukdantį šiltam bendravimui ir pasigilinimui į artimą savo.

Šilčiausi linkėjimai, gimnazijos psichologė Loreta Tamošaitienė

Mane galite rasti per tamo paskyrą → gimnazijos psichologas arba 8 659 42 644

Parengta pagal:

<https://lotusmedica.lt/straipsniai/paaugliu-depresija/>

<https://www.lrt.lt/naujienos/sveikata/682/1831637/vaikysteje-depresija-sirgusi-ema-nors-buna-jauciasi-visiska-duobe-del-gyvenimo-pakovoti-verta>

<https://www.ssinstitut.lt/2022/12/12/kaip-atpazinti-depresija-paauglysteje/>