

Mokslininkai iki šiol daug diskutuoja apie vaikų ir paauglių depresijos paplitimą. Laikantis diagnostikos kriterijų, **klinikinė depresija nustatoma 4-8% paauglių**. Iki šiol nėra aišku, kodėl paauglystėje mergaitės depresija serga du kartus dažniau. Paaugliams depresija diagnozuojama laikantis tų pačių kriterijų, kaip ir suaugusiesiems, tačiau šioje amžiaus grupėje galimi ir netipiški depresijos požymiai.

**Nustatant šį sutrikimą, būtini mažiausiai 2-3 išreikšti simptomai, atsižvelgiant į aplinkybes, turėjusias įtaką šiems simptomams atsirasti:**



Liūdna nuotaika, kuri mažai kinta, ir jos neveikia aplinkybės. **Depresiška nuotaika – liūdesys, nusivylimas – jaučiama didžiąją laiko dalį, yra pagrindinis depresijos ypatumas.** Nors pyktis yra paauglystei būdingas jausmas, tačiau, esant depresijai, **pyktis dažnai neturi aiškiai įvardijamos priežasties** ir būna neadekvačiai stiprus. Dažnai jaunuolis geba matyti tik blogas gyvenimo detales, kitus suvokti kaip priešiškus, o ateitį – kaip beviltišką. Svarbus nuotaikos aspektas – **dažniau nei įprastai labai kaitaliojasi nuotaika. Dažnai kyla minčių apie savižudybę.**



Beveik visada sumažėja paauglio savivertė ir pasitikėjimas savimi, o jis pats save laiko beviltišku, beverčiu ir nuviliančiu kitus. Neretai paaugliai stokoja emocinės ir intelektualinės

brandos, kad patys suvoktų susirgę depresija. Todėl savo depresiškumą jie dažniau išreiškia atsiribodami, atstumdami kitus ir nuvertindami save. Jie visur ir viską įvardija: „nesąmonė“, „nuobodu“, „erzina“. Vienas iš įveikos mechanizmų paaugliui **gali būti siekimas įvairių veiklų, kurios bent laikinai pakeltų nuotaiką; dažnas ir įvairiai rizikingas elgesys** (pavyzdžiui, psichoaktyvių medžiagų vartojimas, ankstyvi lytiniai santykiai).



Būdingas **energijos trūkumas, didelis nuovargis** net ir nuo minimalių pastangų arba pernelyg išreikštas susijaudinimas.



**Dažnai paaugliai praranda susidomėjimą mėgstamomis veiklomis** („nieko nenoriu“), išsako malonių jautimų praradimą. Pvz., jaunuolis paprastai visą dieną žaisdavęs tenisą, dabar visiškai tuo nebesidomi, sako, kad tai jam visiškai neteikia malonumo.



Dauguma paauglių, nepriklausomai nuo to, ar jie serga depresija, ar ne, yra linkę daug laiko praleisti su draugais (paauglystei tipiškas elgesys), tačiau, esant depresijai, ima bendrauti daug mažiau, **dažnai nustoja bendrauti** su senais draugais, ar visiškai „apsigyvena“ virtualiame pasaulyje, arba kiek skubotai susideda su nauja kompanija, su kuria nori leisti laiką itin intensyviai.



Sumažėja gebėjimas susikaupti, daugėja praleidžiamų pamokų ir akivaizdžiai **krinta mokymosi rezultatai**. Depresiški paaugliai dažnai nesirūpina, kad į mokyklą nueitų laiku, ir apskritai – kad ten nueitų.



Paprastai **būdingas sutrikęs miegas**: sunkumai užmigti, prastas miegas, prabudimai ryte keliomis valandomis anksčiau nei įprastai arba atvirkščiai, - ilgas miegojimas, didelis mieguistumas dienos metu.



**Sumažėjęs apetitas** (iki apetito praradimo, svorio netekimo) arba **padidėjęs apetitas**, kūno svorio augimas.



Paaugliai išsako domėjimosi priešinga lytimi sumažėjimą iki visiško abejingumo, būdingas **seksualinės energijos susilpnėjimas**.



**Įvairūs negalavimai be aiškios priežasties**: galvos, pilvo skausmai, virškinimo problemos, pykinimas, viduriavimas. Padažnėja sergamumas peršalimo ligomis.

**Svarbu atsižvelgti į aplinkybes, galėjusias lemti laikinų depresijai būdingų simptomų atsiradimą: stresines situacijas, alinantį gyvenimo periodą, krizes, netektis ir t.t.**



### **TOLESNI SUAUGUSIŲJŲ VEIKSMAI:**

- Pastebėjus reikšmingai pasikeitusią paauglio jauseną ar elgesį, svarbu kalbant su paaugliu bandyti kaip galima daugiau išsiaiškinti apie esamą situaciją. Dažnai pats pokalbis jau yra problemos sprendimas.
- Depresijai būdingus simptomus dažnai kelia tam tikros esamos problemos (pvz.: sujaukta dienvietė, miego stygius, bendravimo sunkumai). Jas išsprendus, paauglio jausena pagerėja. Jaunuoliai mokosi konstruktyviai spręsti problemas, todėl jiems tikrai reikalinga suaugusiųjų pagalba.
- Užsitęsęs slogiai paauglio jausenai (jei depresijai būdingi simptomai pasireiškia 2 ar daugiau savaičių), svarbu pasitarti su psichologu ar šeimos gydytoju.

**Depresijos diagnozę geba nustatyti tik specialistas.** Gydant depresiją, visuomet patartina pradėti nuo psichologinės pagalbos paaugliui, psichoterapijos\*. Tačiau kartais prireikia ir medikamentinio gydymo, kurį gali paskirti šeimos gydytojas arba gydytojas vaikų ir paauglių psichiatras.

\***Psichoterapija** – tai gydymo metodas, padedantis žmogui suprasti, kas jam trukdo gerai jaustis, ir atrasti tinkamesnių problemų sprendimo būdų.

### **PAGALBĄ DEPRESIJĄ SERGANČIAM PAAUGLIUI GALIMA RASTI:**

- **Kreipiantis į paauglio mokykloje dirbančius specialistus** (mokyklos psichologą, medicinos darbuotoją, socialinį pedagogą).
- **Artimiausioje Švietimo pagalbos tarnyboje**, kurioje pagalbą gali suteikti psichologai.
- **Kreipiantis į savo šeimos gydytoją.**
- **Artimiausiame Psichikos sveikatos centre**, kuriame dirba medicinos psichologai, vaikų ir paauglių gydytojai psichiatrai.
- **Jaunimo linijoje**: [www.jaunimolinija.lt](http://www.jaunimolinija.lt)

### **KAIP ATPAŽINTI**

# **PAAUGLIŲ DEPRESIJĄ?**



### **INFORMACIJĄ**

### **TĖVAMS IR MOKYTOJAMS**

**PARENGĖ: PSICHOLOGĖ RŪTA MISIULIENĖ**