Razumijevanje dječje i adolescentne depresije: Letak za roditelje



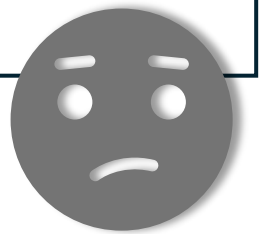
Depresija kod djece i adolescenata nije faza, tvrdoglavost ni znak slabosti, već stanje koje istovremeno zahvaća emocije, misli i ponašanje. Dijete se može činiti povučeno, bezvoljno ili razdražljivo, a često prestaje raditi stvari koje su mu prije bile važne ili ugodne. Važno je razumjeti da takvo ponašanje nije namjerno, nego dio depresivnog stanja koje djetetu otežava da se pokrene i reagira na uobičajen način.

Roditelji imaju važnu ulogu u prekidanju tog kruga, ali ne kroz pritisak ili kritiku, već kroz razumijevanje i podršku. Pomaže kada roditelj prepozna i imenuje djetetove osjećaje, potiče male i ostvarive korake te šalje poruku da depresija nije ono što dijete jest, nego nešto s čim se trenutno bori. Takav pristup smanjuje sram i samokritiku te djetetu daje osjećaj sigurnosti.

Kod depresije se često razvija začarani krug: dijete se osjeća loše, ima manje energije i motivacije, zbog toga smanjuje aktivnosti, a kako je sve pasivnije, ima više vremena za negativne misli o sebi i budućnosti. Te misli dodatno pogoršavaju raspoloženje i krug se nastavlja. Upravo zato dijete često ne može „samo se pokrenuti“, iako bi to rado željelo.

Važno je zapamtiti da roditelj ne mora „popraviti“ dijete da bi pomogao. Strpljenje, stabilna prisutnost i spremnost na slušanje snažni su zaštitni faktori u oporavku od depresije. I mali pomaci, koji se možda na prvi pogled čine beznačajnima, mogu s vremenom dovesti do većih promjena.

Kad se osjećaš tužno i bezvoljno



Svatko se ponekad osjeća tužno, umorno ili bezvoljno, ali ponekad ti osjećaji traju dulje i počnu utjecati na to kako provodiš dane, što misliš o sebi i koliko imaš energije. Kad se to dogodi, moguće je da se radi o depresiji. Depresija nije znak slabosti, nego stanje u kojem se tijelo i um kao da usporavaju i sve postaje teže nego prije.

Depresija često donosi i negativne misli koje zvuče kao istina, ali su zapravo dio depresivnog stanja. Učiti primjećivati te misli i pitati se govori li sada depresija ili ti sam/sama može biti prvi korak u otporu. Svaki pokušaj, čak i ako ne dovede odmah do boljeg osjećaja, vrijedan je priznanja.
Ne moraš sve promijeniti odjednom da bi krenuo ili krenula naprijed.



Imaj na umu da **kod depresije motivacija često ne dolazi prva.** Ponekad je potrebno najprije napraviti neku malu aktivnost, čak i kad ti se uopće ne da, kako bi se raspoloženje barem malo pomaknulo. Ti koraci ne moraju biti veliki, dovoljno je tek nekoliko minuta određene aktivnosti koju si možda dosad volio/voljela raditi.

Kad si depresivan ili depresivna, često imaš osjećaj da nemaš snage za aktivnosti koje su ti nekad bile drage. Što manje radiš, imaš više vremena za teške i negativne misli, a one te mogu dodatno iscrpiti. Tako nastaje krug u kojem se osjećaš sve gore, iako to nisi sam izabrao ili izabrala.

