



DEPRESIJA

UN PUSAUDŽI:

**MATERIĀLS VECĀKIEM
UN APRŪPĒTĀJIEM**

Kam ir

domāts šis

materiāls?

Šajā brošūrā ir vispārīgs ieteikumu kopums par to, kā Jūs, būdami vecāki, varat palīdzēt pusaudžiem, kuri ir nomākti, zaudējuši spēju priecāties un interesi par dzīvi un kuriem ir depresija. Šie ieteikumi var būt noderīgi arī ģimenēm, kas meklē papildu informāciju, lai labāk izprastu situāciju. Katra ģimene ir īpaša, tāpēc mēs ticam, ka šis materiāls sniegs atbildes uz Jūsu jautājumiem. Droši sazinieties ar Pusaudžu resursu centru (PRC), ja Jums nepieciešama konsultācija ar mūsu speciālistu vai papildu informācija. Kopā mēs varam vairāk!

Kas ir pusaudžu

vecumposms?

Pusaudža gadi ir pārejas periods starp bērnību un pieaugšanu. Tas ietver ievērojamas pārmaiņas ķermenī un to, kā jaunieši uztver sevi un pasauli. Fiziskās, kognitīvās, sociālās, seksuālās un emocionālās pārmaiņas, kas notiek šajā laikā, var radīt gaidas un bažas gan jauniešiem, gan viņu ģimenēm.

Daudzi vecāki nesaprot, kāpēc viņu pusaudži reizēm uzvedas impulsīvi, iracionāli vai bīstami. Brīžiem šķiet, ka tīņi neaizdomājas par savu uzvedību vai arī pilnībā neapsver savas rīcības sekas. Pusaudži atšķiras no pieaugušajiem ar to, kā viņi uzvedas, risina problēmas un pieņem lēmumus. Šai atšķirībai ir bioloģisks izskaidrojums. Smadzenes turpina nobriest un attīstīties visu bērnību un pusaudža gadus līdz pat 25 vai 30 gadu vecumam.

Pusaudžiem vecāki ir vajadzīgi tikpat daudz, cik bērnībā. Var būt izaicinoši pieaugušajiem atrast pareizo veidu, kā komunicēt ar pusaudžiem, bet labākais veids, kā sākt, vienmēr ir ar mīlestību, pacietību, laipnību un sapratni. Viņu ķermeni un prātu mainās strauji, katru dienu, un viņi nespēj pielāgoties tik ātri, cik to vēlētos vecāki. Pieaugušo dzīves uzdevums ir nodrošināt pusaudžiem konsekveni un atbalstu viņu pārmaiņās un izvēlēs.

Kā atpazīt depresiju pusaudžu vecumā?

Jaunākie pētījumi liecina, ka gandrīz katrs piektais pusaudzis kādā dzīves brīdī cieš no depresijas. Depresija katram var izpausties nedaudz citādi, īpaši pusaudžu gados. Un pusaudžiem bieži vien ir grūti saprast vai paust savas jūtas. Tāpēc depresiju viņiem var būt grūti diagnosticēt.

Paši pusaudži var nezināt, ka viņiem ir nepieciešama profesionāļa palīdzība. Ja simptomi ilgst vairāk par gadu, reizēm vecāki un apkārtējie sāk uztvert pusaudža jūtas un uzvedību par normu un palīdzība atkal tiek atlikta.

Šīs pazīmes var liecināt par depresiju, **īpaši, ja ilgst vairāk nekā divas nedēļas:**

- strauji pasliktinājušās sekmes mācībās
- atteikšanās no draugiem un darbībām, kas agrāk radīja prieku
- skumjas un bezcerības sajūta
- entuziasma, enerģijas vai motivācijas trūkums
- dusmas un viegla aizkaitināmība
- pārmērīga reakcija uz kritiku
- negatīvas sajūtas par nespēju apmierināt vecāku pārlietu lielās prasības
- zema pašapziņa vai vainas apziņa
- neizlēmība, aizmāršība vai koncentrēšanās grūtības
- nemiers un satraukums
- ēšanas vai miega režīma izmaiņas
- vielu ļaunprātīga izmantošana
- problēmas ar autoritāti
- pašnāvnieciskas domas vai darbības

Pusaudži var eksperimentēt ar narkotikām, alkoholu vai sevi apdraudēt, lai izvairītos no depresijas sajūtas. Jaunieši var paust savu depresiju ar naidīgu, agresīvu un riskantu uzvedību, tomēr šāda uzvedība tikai noved pie jaunām problēmām, dziļākiem depresijas līmeņiem un sagrautām attiecībām ar draugiem, ģimeni, tiesībsargājošām iestādēm vai skolas amatpersonām.

Pusaudžu hormoni vai depresija?

Ir dabīgi laiku pa laikam justies bēdīgam, nomāktam vai apbēdinātam. Mēs visi jūtam šīs cilvēciskās emocijas, tās ir reakcijas uz dzīves grūtībām un šķēršļiem.

Taču kā saprast, kad simptomi ir tikai daļa no ikdienas grūtībām un kad tie liecina par psihiskās veselības grūtībām?

Pusaudžu vecumā ļoti svarīgs rādītājs ir viņu spēja funkcionēt dažādās dzīves lomās. Uzdodiet šādus un vēl citus jautājumus:

- Kā pusaudzim padodas iekļaušanās ģimenē? Ar pusaudzi ģimenē strīdi ir neizbēgami, bet vai tie nekļūst pārāk bieži vai pārāk sāpīgi ģimenes locekļiem?
- Vai pavadāt laiku kopā, kur visi iesaistās vienā aktivitātē un gūst pozitīvas emocijas?
- Kā pusaudzim veicas skolā? Vai viņam ir draugi? Vai viņš nepiedzīvo mobingu? Vai spēj pietiekami labi mācīties?
- Kāda ir pusaudžu dzīve ārpus skolas? Vai ir tuvi draugi? Vai ir kāds hobijs vai nopietna aizraušanās? Cik daudz laika pusaudzis pavada viens mājās?
- Tāpat svarīgs jautājums ir – kā pats jauniešs uztver sevi un savu dzīvi: Vai viņš ir apmierināts ar to? Vai vēlas kaut ko mainīt? Vai izjūt pārāk biežas un lielas ciešanas?
- Tomēr jaunieši var arī neatzīties, ka viņi jūtas slikti, vai pat pastāvēt par radikāli pretēju sajūtu – viss ir lieliski. Tāpēc, ja jauniešs norāda, ka viņam šobrīd klājas grūti, tas jāuztver nopietni un ir jāmeklē veidi, kā viņu atbalstīt.
- Un visbeidzot jānovērtē grūtību ilgums. Ja tās ir novērojamas katru dienu vismaz 2 nedēļas, tad jau tas ir pietiekami, lai par to nopietni bažītos.

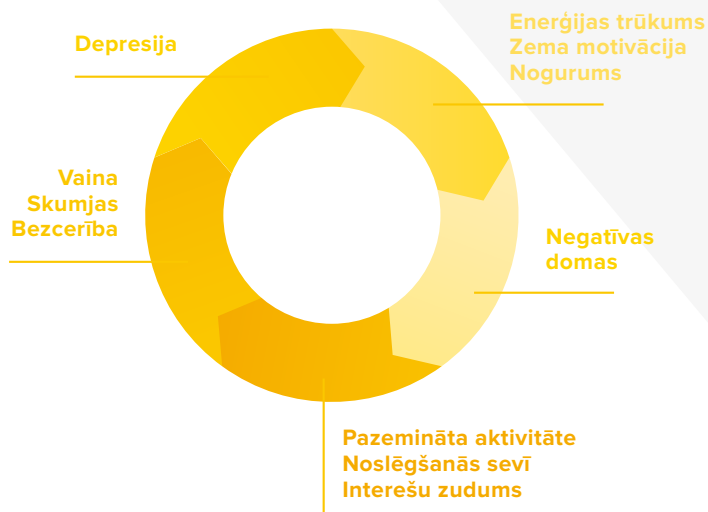
Tātad, ja jauniešs piedzīvo grūtības pildīt kādu vai vairākas no savām lomām, pats norāda, ka viņam klājas grūti, un tas jau notiek ilgākā periodā, tad tas jau ir skaidrs signāls, ka jāmeklē profesionāļa palīdzība. Taču nevajag gaidīt, līdz parādās visi kritēriji, lai vērstos pie speciālista. Ja Jums ir aizdomas, ka kaut kas nav kārtībā, varat vērsties pie ģimenes ārsta vai mentālās veselības speciālista (psihologs, psihiatrs un psihoterapeits), lai izvērtētu grūtību smagumu.

Kāpēc pusaudžiem rodas depresija?

Ir vairāki iemesli, kāpēc pusaudži var būt depresijā. Piemēram, tīņi var justies nevērtīgi un neadekvāti savu atzīmju dēļ. Skolas veikums, sociālais statuss starp vienaudžiem, seksuālā orientācija vai ģimenes dzīve var būtiski ietekmēt to, kā jūtas pusaudzis. Dažreiz depresija var rasties vides stresa dēļ. Bet, lai kāds būtu iemesls, ja draugi, ģimene vai lietas, kas parasti uzmundrina pusaudzi, ilgākā periodā nepalīdz uzveikt viņa vai viņas skumjas vai nošķirtības sajūtu, pastāv liela iespēja, ka viņam vai viņai ir depresija.

Pārāk augstas akadēmiskās, sociālās vai ģimenes gaidas var radīt spēcīgu atraidījuma sajūtu un dziļu vilšanos. Kad skolā vai mājās kaut kas noiet greizi, pusaudzim var būt sajūta, ka nekas nesanāk, un var būt grūti kontrolēt savas emocijas. Var būt izjūtas, ka dzīve nav godīga vai ka lietas “nenotiek, kā tām jānotiek”. Jaunieši var justies saspringti un apjukuši. Bieži vien situācijas var saasināties, jo viņi tiek “bombardēti” ar pretrunīgām ziņām no vecākiem, draugiem un sabiedrības. Mūsdienu tīņi ir lielākā informācijas plūsmā, un var būt grūti orientēties, kam pievērst uzmanību un kam ne.

Mūsdienās jauniešiem vairāk nekā jebkad agrāk ir nepieciešama pieaugušo vadība, lai izprastu visas emocionālās un fiziskās pārmaiņas, ko viņi piedzīvo. Kad pusaudžu garīgā veselība traucē viņu spēju funkcionēt ikdienā, tas var liecināt par nopietnu emocionālu vai garīgu traucējumu, kam nepieciešama uzmanība. Vecāku atbildība ir adekvāti reaģēt uz grūtībām un atbilstoši rīkoties.



Daži fakti par depresiju

Cilvēki ar depresiju:

- **Biežāk izmanto neefektīvas emociju regulācijas stratēģijas (kā ruminēšana jeb domu pārņemšana ar kādu no savām grūtībām vai izvairīšanās no grūtību risināšanas)**
- **Efektīvās emociju regulēšanas stratēģijas (kā situācijas pozitīvo aspektu izvērtēšana vai spēja pieņemt savas izjūtas un notikumus) nestrādā tik labi kā cilvēkam bez depresijas**
- **Izjūt grūtības novērst uzmanību no negatīviem stimuliem un grūtības noturēt uzmanību uz pozitīviem stimuliem**
- **Pārāk viegli piekļūst negatīvajām atmiņām un izjūt grūtības atcerēties pozitīvās**

Pirmie

soļi

Vecākiem, kuri domā, ka viņu bērns cieš no depresijas, ir normāli domāt, vai viņiem vajadzētu tikai gaidīt un vērotvai tomēr meklēt palīdzību.

Depresijas simptomi bieži ir acīmredzami, bet dažreiz tie var būt neskaidri un mulsinoši. Gan bērni, gan viņu vecāki bieži sev jautā: vai depresija ir pārejošs posms? Dažreiz bērni un pusaudži slēpj savas jūtas no vecākiem un pat no sevis.

Ja domājat, ka kaut kas nav kārtībā, uzticieties savam instinktam. Ja neesat pārliecināts, jautāriet tuvākajam draugam vai ģimenes loceklim viņa viedokli. Svarīgi ir nevilcināties, labāk kļūdīties piesardzīgi nekā gaidīt – un, iespējams, skatīties, kā Jūsu bērns kļūst arvien nomāktāks. Grūtības sākumā ir novērst vieglāk nekā tad, kad tās paliek smagākas.

Pirmais, ko varat darīt, ir sazināties ar ģimenes ārstu.

Ģimenes ārsts pārbaudīs pusaudža fizisko veselību un, ja nepieciešams, veiks dažus testus, lai pārliecinātos par veselības stāvokli. Dažas slimības, piemēram, diabēts, vairogdziedzera slimības un virsnieru dziedzera slimības, var izraisīt depresijai līdzīgus simptomus, un tās ir jāizslēdz.

Kas ir mentālās

veselības speciālisti

un kad pie viņiem

vērsties?

Psihiskās veselības novērtējumu var veikt cilvēki, kuri specializējas mentālajā veselībā –

psihiatri, psihologi un psihoterapeiti.

Līdzīgi kā pie ģimenes ārsta Jūs varat vērsties arī pie jebkura no mentālās veselības speciālistiem. Īpaši pirmajā vizītē nav jāsatraucas, pie kura no mentālās veselības speciālistiem Jūs vērsāties. Pats svarīgākais, ka vispār aizejat pie kāda speciālista. Tur Jūs saņemsiet konsultāciju par esošo situāciju un rekomendācijas par tālākajiem soļiem.

Vairums cilvēku atrod mentālās veselības speciālistus, uzdodot jautājumus cilvēkiem, kurus viņi pazīst, piemēram, draugiem, kaimiņiem, citiem vecākiem, skolas personālam, ģimenes ārstiem, vai atrod internetā. Tāpat varat vērsties arī Bērnu klīniskajā universitātes slimnīcā.

Kā vecāks var palīdzēt?

Viena no vissvarīgākajām lietām, ko varat darīt, lai palīdzētu pusaudzim, kurš cieš no depresijas, ir sniegt savu beznosacījumu mīlestību un atbalstu visā atlabšanas procesā. Tas nozīmē būt līdzjūtīgam un pacietīgam, kas ne vienmēr ir viegli, jo ir jāsaskaras ar pusaudža negativismu, naidīgumu un mainīgu garastāvokli, kas iet roku rokā ar depresiju.

Esiet gatavs sniegt palīdzību. Centieties pusaudzim atgādināt vai nokļūt uz speciālista konsultāciju, iesaistieties terapijas procesā (ārkārtīgi svarīgi), slavējiet pusaudzi par centību un drosmi, interesējieties par procesu, jautāriet speciālistam, ko varat darīt, lai atbalstītu pusaudzi.

Esiet reālistisks. Var būt nepatīkami vērot, kā pusaudzis cīnās ar depresiju, it īpaši, ja ārstēšanas process ir lēns vai nogurdinošs. Ir svarīgi būt pacietīgam. Pat ar atbilstošu palīdzību atlabšana no depresijas var ilgt vairākus mēnešus.

Esiet piemērs. Vadiet pusaudzi ar savu piemēru, kā dzīvot veselīgāku un labsajūtu veicinošu dzīvesveidu: uzturiet pozitīvu noskaņojumu, ēdiet veselīgāk, izvairieties no alkohola un narkotikām, vingrojiet un rūpējieties par sevi un citiem.

Veiciniet aktīvu dzīvesveidu. Uzaiciniet pusaudzi pievienoties pacilājošās aktivitātēs, piemēram, doties uz kādu jastru filmu vai vakariņot iecienītākajā kafejnīcā. Vingrojumi ir īpaši noderīgi, tāpēc mēģiniet izkustināt nomākto pusaudzi. Kopīga pastaiga ir viena no vienkāršākajām iespējām. Esiet saprotošs, tomēr neatlaidīgs – nepārtrauciet jautāt.

Atbalstiet, kad iespējams. Šķietami mazi uzdevumi pusaudzim ar depresiju var būt ļoti grūti izpildāmi. Piedāvājiet palīdzēt ikdienas pienākumos vai darbos.

Bet neaizmirstiet parūpēties arī par sevi!

Rūpes par sevi

Šajā brīdī Jūs, iespējams, domājat: Ak vai! Man tiešām vajag atbalstu! Ļoti vērtīgi ir pašiem vecākiem saņemt psiholoģisku atbalstu. Tas var sniegt Jums atbalstu un spēju tikt galā ar savām emocijām par notiekošo un uzlabot attiecības ar Jūsu bērnu. Kā arī palīdzības meklēšana sev ir labs piemērs Jūsu bērnam.

Jūs nevarat būt pieejams ģimenei, ja nerūpējaties par sevi.

Jūs varat izjust vainas apziņu. Vecākus tas bieži vien nomoka – viņi uzskata, ka paši izraisīja bērna depresiju, tāpēc jūtas par to pilnībā atbildīgi. Reizēm draugi vai radnieki var Jūs pat vērtēt vai nosodīt. Jūs varat strādāt ar šīm emocijām, meklējot psiholoģisko palīdzību – psihologu vai psihoterapeitu.

Grūtība, kas dažkārt rodas, ja bērns cieš no depresijas, ir vecāku savstarpējās attiecības. Vecāki var vainot viens otru, dažreiz viens vecāks netic, ka ir kāda problēma. Vecāki nevar vienoties par to, kā rīkoties vai palīdzēt savai atvasei. Visas šīs lietas ir diezgan izplatītas parādības. Nav vieglas atbildes uz šiem jautājumiem. Mēģiniet pār-runāt savas nesaskaņas ar atvērtu sirdi un atvērtu prātu. Atcerieties, ka Jūsu vīrs vai sieva zina Jūsu bērnu tikpat labi kā Jūs un viņam/-ai var būt cits skatpunkts, kuru nekad pat neesat apsvērusi/-is – un viņam/-ai pat var būt taisnība!

Strādājot kopā un atbalstot savu bērnu, Jūs spersiet milzīgus soļus, lai stabilizētu ģimeni un palīdzētu visiem šajā grūtību pilnajā laikā.

Padomi sarunai par depresiju

Frāzes ko Jūs varat teikt:

- Tu neesi viens.
- Es esmu ar Tevi šajā grūtajā laikā.
- Iespējams, ka šobrīd ir grūti noticēt, bet tas, kā Tu jūties, var mainīties.
- Lūdzu, pastāsti man, ko es tagad varu darīt, lai Tev palīdzētu.
- Pat ja es nespēju precīzi saprast, kā Tu jūties, es par Tevi raizējos un gribu palīdzēt.
- Tu man esi svarīgs. Tava dzīve man ir svarīga.

Frāzes no kā vajadzētu izvairīties:

- Tas viss ir Tavā galvā.
- Visi pārdzīvo grūtus laikus.
- Pamēģini paskatīties uz gaišo pusi.
- Kāpēc Tu gribi nomirt, ja Tev ir tik daudz, kā dēļ dzīvot?
- Es nevaru Tev palīdzēt.
- Vienkārši saņemies.
- Tev tagad vajadzētu justies labāk.

Palīdzība

Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienesta ārkārtas tālrunis
113

Skolas atbalsta komanda – psihologs vai sociālais pedagogs

Pusaudžu resursu centra (PRC) komanda
29164747

Bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis
116111

Ģimenes ārsts vai ģimenes ārstu konsultatīvais tālrunis
66016001

Bērnu klīniskā universitātes slimnīca
80708866

Var rakstīt PRC “Facebook” čatā vai “WhatsApp”
29164747

vai Bērnu un pusaudžu uzticības čatā www.bti.gov.lv
vai aplikācijā “Uzticības tālrunis”

Šīs brošūras izveidē izmantots
Nacionālā veselības dienesta finansējums
Pusaudžu resursu centra "Depresijas un
suicīdu prevencijas" programmai.

Bukletu veidoja



sadarbībā ar:



Bērnu klīniskā
universitātes
slimnīca