

## Teen - депресија



Современиот начин на живеење, брзиот технолошки развој од една страна и брзото емоционално созревање и потребата од независност кај најмладата возраст, условува емоционален дисбаланс и психолошка криза кај најголем дел од адолесцентите. Во тој период кога најголемиот дел од адолесцентите се обидуваат да се осамостојат, најголемиот број дел од родителите во нив препознава трансформација од послушно и примерно дете кон непослушно и недисциплинирано дете. Во тој ризичен период обично се јавува депресија, како емоционална состојба која се карактеризира со тажна општа состојба и чувство на безвредност. Обично резултира со повлеченост, несоница, промена во апетиот и намалена концентрација. Постои разлика помеѓу депресија и депресивност. Депресијата е болест а депресивноста е состојба а не болест. Депресивноста кај адолесцентите е најчеста појава, која не мора да има психопатолошка значајност. Депресивниот адолесцент нема мимичка експресија на депресивна возрасна личност. Не бара емпатија и не се прифаќа себеси како депресивна личност. Депресијата е комбинација од биолошки, генетички и психофизиолошки фактори.

Од биолошки аспект депресијата е абнормалност во функцијата на одредени неуротрансмитери, што може да е резултат на присуството или отсуството на поедини хормони. Најчести фактори кои можат да ја предизвикаат или “разбудат” депресијата се:

- Генетска пердиспозиција;
- Траума и стрес;
- Физички недостатоци или заболувања (срцеви заболувања, дијабет, неизлечливи болести, гојазност, анорексија)
- Сексуална злоупотреба;

Депресија е здравствена состојба која предизвикува одредени психички и физички промени во организмот. Во просек се знае дека секој адолесцент во одреден момент од животот, страдал од депресија, но 70% од нив не добиле соодветен третман и терапија. Доколку тинејџерската депресија не се лечи последиците можат да бидат опасни и да завршат со самоубиство. Според најновите истражувања во Америка (James Gangwisch, Rewiev, Sleep, Columbia researches, USA, 2010) недостатокот од сон го зголемува ризикот од депресија

и суицидни мисли. Истражувањата се направени врз 15659 испитаници од основно и средно образование. Истите покажале дека депресијата е многу поприсутна кај испитаници кои заспиваат после 24ч, во споредба со испитаници кои заспиваат до 22ч.

Девојчињата кои добиле менструација во 11 и 12год.возраст често покажуваат знаци на депресија, се чувствуваат осамено и изолирано како резултат на хормонални промени.

Најчести знаци на депресија е тагата, (без некоја сериозна причина), промена на навиките и честа несоница. Но, депресивните тинејџери покажуваат и знаци на екстремна анксиозност, се жалат на болки во stomachот и главоболка, и најчесто посегнуваат по дрога и други психотропни супстанции.

## Дијагноза на teen – депресија

Дијагнозата се темели на должината на траењето на тие симптоми и влијанието на тие симптоми врз неговото однесување и развој.

## Лекување на teen – депресија

Лекувањето на teen – депресијата е лечлив здравствен проблем. Третманот на лекувањето вклучува лекови против депресијата со која се ублажуваат симптомите, или бихејвиорална терапија која се заснова на разговори или совети со кои се укажува како тинејџерите да се справат со проблемите. Лековикои вообичаено се препорачуваат се антидепресиви со серотонин. Доколку истите не вродат со резултат или доколку постојат посериозни клинички знаци на депресија во тој случај се препорачува и болничко згрижување.

### **Во суштина постојат повеќе начини за лекување на депресијата:**

- Фармакотерапија: лековите обично ги препишува психијатар и педијатар после неколку дневен детален преглед; Алтернативната медицина препорачува секодневно користење на чај од кантарион со цел ублажување на симптомите од депресија.
- Психотерапија; КВТ конгнитивно-бихејвиоралната терапија, се покажала како интерперсоналана терпија која дава одличен резултат во лекувањето на депресијата;
- Комбиниран третман – психотерапија и фармакотерпија, која се применува при потешки клинички знаци на депресија.
- Електроконвулзивна терпија (терапија со елктрошокови – ЕСТ) се применува кај пациенти со суицидни мисли и кога вообичаениот третман не може да даде сериозни резултати.

## Тинејџерски самоубиства

Доколку депресијата не се лечи најголем дел од тинејџерите посегнуваат по самоубиство. Самоубиствата се трети причински фактори за смртност кај младите луѓе. Истражувањата покажуваат дека во Америка годишно по својот

живот посегнуваат 5000 тинејџери. Постојат неколку самоконтролни механизми кои треба да ги применуваат тинејџерите со цел да се елиминираат првичните знаци на депресија: спортски активности, психички активности, комуникација, добар сон, игра и забава, често излегување во природа и практикување на т.н екотерапија. Се работи за алтернативна метода која препорачува почесто излегување и работа во природа.