

# Εφηβεία και Κατάθλιψη

## *Συναισθηματικές Διαταραχές στην Εφηβεία*

Η εφηβεία είναι η περίοδος της ζωής του ανθρώπου στην οποία συντελούνται οι σωματικές αλλαγές της ήβης, Διαμορφώνεται η ταυτότητα του φύλου και του εαυτού κι οριστικοποιείται το πέρασμα στην ενήλικη ζωή. Όπως όλοι γνωρίζουμε, η θλίψη, η απαισιοδοξία, η υπερευσαισθησία στην κριτική, η ντροπή και η ενοχή χαρακτηρίζουν την περίοδο αυτή, κάνοντας μας να αναρωτηθούμε εάν και πότε η κατάθλιψη αποτελεί μία φυσιολογική εκδήλωση της εφηβείας ή εάν εντάσσεται στα πλαίσια του παθολογικού και αποτελεί ψυχιατρική διαταραχή.

Έρευνες αποδεικνύουν ότι η εφηβεία είναι μία περίοδος ανάπτυξης όπως όλες οι άλλες και ότι η μετάβαση στην ενήλικη ζωή μπορεί να ολοκληρωθεί σχετικά ομαλά, άρα η εμφάνιση συμπτωμάτων κατάθλιψης παραπέμπει σε διαταραχή της ψυχικής υγείας.

Καθώς οι νέες ευθύνες της ενηλικίωσης που πλησιάζει και οι δυσκολίες της σεξουαλικής προσαρμογής γίνονται ολοφάνερες, τα συνηθισμένα αισθήματα της δυστυχίας και της εσωτερικής αναστάτωσης εξελίσσονται για μερικούς εφήβους σε πιο σοβαρές καταθλιπτικές διαθέσεις, μια αίσθηση ανικανότητας και αδυναμίας απέναντι σε γεγονότα που είναι έξω, πέρα ή πάνω από τον έλεγχο τους.

Η κατάθλιψη μπορεί να καλύπτεται στην εφηβεία και έτσι να μην την καταλάβουμε εύκολα. Ένα άλλο πρόβλημα από τον γονέα που «επαγρυπνεί», είναι το ότι κάθε σύμπτωμα μπορεί να εμφανιστεί φυσιολογικά στην εφηβεία, χωρίς με κανένα τρόπο να υποδηλώνει μια καταθλιπτική διαταραχή.

Η ηπιότερη μορφή της κατάθλιψης μπορεί να φανεί ως μια έλλειψη ψυχικής ενέργειας και ευεξίας. Στις πιο σοβαρές εκδηλώσεις της, οι έφηβοι τείνουν να είναι ευέξαπτοι και κακοδιάθετοι για ένα μεγάλο χρονικό διάστημα. Όταν αυτή βρίσκεται στη χειρότερη μορφή της, κοιμούνται λίγο, χάνουν την όρεξη τους και είναι συνέχεια κατηφείς, απαθείς και χωρίς ζωντάνια. Οι έφηβοι που έχουν κατάθλιψη νιώθουν αβοήθητοι, θλιμμένοι και άχρηστοι μερικές φορές δε το βρίσκουν αδύνατο να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις της ζωής. Φαίνεται παράδοξο το ότι οι υψηλοί στόχοι, τους οποίους οι προ-έφηβοι και οι έφηβοι θέτουν στους εαυτούς τους, ταυτόχρονα δημιουργούν και προβλήματα

## *Ανίχνευση και Αντιμετώπιση*

Η πρώιμη ανίχνευση των καταθλιπτικών συμπτωμάτων στον έφηβο προστατεύει από τις δυσμενείς επιπτώσεις στα σχολικά επιτεύγματα, στις σχέσεις με τους γονείς και τους συνομηλίκους. Άλλωστε, σύμφωνα με τις έρευνες, η εφηβική κατάθλιψη είναι προγνωστικός παράγοντας επανεμφάνισης κατάθλιψης και αποπειρών αυτοκτονίας, καθώς και άλλων διαταραχών, όπως είναι οι αγχώδεις διαταραχές, η μανιοκατάθλιψη, η χρήση ουσιών και στην ενήλικη ζωή. Σημαντικό είναι να εκπαιδευτούν τα ίδια τα παιδιά, οι γονείς και οι δάσκαλοι στην αναγνώριση των πρώιμων

συμπτωμάτων της ασθένειας, ώστε να ζητήσουν έγκαιρα τη βοήθεια ειδικού ψυχικής υγείας και να επιδείξουν καλή θεραπευτική συμμόρφωση. Η χορήγηση φαρμακευτικής αγωγής σπάνια ενδείκνυται στην ηλικία αυτή, παρότι έχει θεαματικά αποτελέσματα στην κατάθλιψη των ενηλίκων. Η θεραπευτική αντιμετώπιση ενός εφήβου με κατάθλιψη περιλαμβάνει κάποιας μορφής ψυχοθεραπεία, πάντα συμπεριλαμβάνοντας τους γονείς στην όλη διαδικασία.



## Οι έφηβοι με χαμηλή αυτοεκτίμηση

Κατά τη διάρκεια της εφηβείας και με αφετηρία τις σωματικές αλλαγές, η ανάπτυξη της αυτοαντίληψης και οι μεταβολές της αυτοεκτίμησης περνούν από πολλά στάδια αναδόμησης. Αργότερα (προς το τέλος της εφηβείας) θα έχουν ήδη διαμορφώσει μια νέα σταθερότερη αίσθηση της αξίας και του εαυτού τους.

Ο τομέας της εξωτερικής εμφάνισης είναι ο πρώτος – χρονικά – που θα υποστεί τις πολλές και δραματικές αλλαγές. Ο τρόπος που θα βιώσουν τις αλλαγές αυτές οι έφηβοι, ιδίως στο πρώτο στάδιο, προσδιορίζει σε μεγάλο βαθμό και το βαθμό και την ποιότητα της αυτοεκτίμησης. Σημαντικότερος, γι' αυτούς, είναι, όχι μόνο πώς βιώνουν τις αλλαγές του σώματός τους, αλλά κυρίως πώς νομίζουν ότι οι 'γενικευμένοι άλλοι' αποδέχονται τις αλλαγές αυτές.

Πολλοί έφηβοι είναι λειτουργικά ανίκανοι να συγκεντρωθούν στα σχολικά τους καθήκοντα και βιώνουν ψυχολογικό πόνο και πίεση. Μέχρι να ικανοποιηθούν οι συναισθηματικές ανάγκες των παιδιών για ασφάλεια, ταυτότητα, αλλά και η αίσθηση ότι ανήκουν κάπου, είναι ανίκανα να λειτουργήσουν διανοητικά και ψυχικά.

Οι έφηβοι, όμως, σήμερα βρίσκουν λιγότερες πηγές για κοινωνική και συναισθηματική υποστήριξη. Επιπρόσθετα, ένας αυξανόμενος αριθμός εφήβων βιώνει το συναισθηματικό τραύμα ενός χωρισμού, την αστάθεια που προκύπτει όταν ζει πρώτα με τον ένα από τους δύο γονείς κι έπειτα με τον άλλον ή όταν μετακινείται από σχολείο

σε σχολείο, αλλά και τη μοναξιά, αποτέλεσμα της εξωτερικής εργασίας του ενός ή και των δύο γονιών για εκτεταμένες περιόδους στη διάρκεια της ημέρας.

### Οι έφηβοι με χαμηλή αυτοεκτίμηση...

- Πολλές φορές καταφεύγουν σε υπερωρίες στον ακαδημαϊκό ή εργασιακό τομέα, επιζητούν την υπερεπίδοση, την εξουσία ή το χρήμα, μέσα που πρόσκαιρα τους προσφέρουν ανακούφιση από την ανασφάλειά τους.
- Είναι ανίκανοι να απολαύσουν τις μικροχαρές της ζωής, γεγονός που προοιωνίζει κατάθλιψη.
- Αδυνατούν ή αρνούνται να αξιολογήσουν σωστά τις δυνατότητές τους και αισθάνονται αμηχανία, όταν οι άλλοι τους επαινούν.
- Γίνονται επιθετικοί, όταν απειληθούν, ειδικά εάν διαθέτουν υψηλή φαινομενική αυτοεκτίμηση.
- Κάθε ματαίωση στη ζωή τους είναι πηγή ανεξέλεγκτου άγχους, μελαγχολίας και αποσυντονισμού.
- Εκδηλώνουν συχνά νευρωτικές συμπεριφορές, όπως ροπή προς τον αλκοολισμό, τη χαρτοπαιξία, τα ναρκωτικά, τον υπερκαταναλωτισμό, τις σεξουαλικές ακρότητες και τον ηδονισμό.
- Θεωρούν ότι δεν αξίζουν την προσοχή και τη φροντίδα των άλλων, αλλά ακόμα και όταν τη δέχονται την αντιμετωπίζουν καχύποπτα.