



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. Στην πλειοψηφία τους οι έφηβοι, παρόλο που τα αρνητικά τους συναισθήματα και τα αισθήματα κατωτερότητας φτάνουν στο αποκορύφωμα κατά τη διάρκεια της εφηβείας, δείχνουν γενικά να είναι σχετικά ευτυχισμένοι και σίγουροι.

15_s 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.

Όλα αυτά δείχνουν ότι οι νέοι άνθρωποι, που κάνουν πολύ αυστηρή αυτοκριτική, τείνουν να είναι αγχώδεις, ανασφαλείς, καταθλιπτικοί και σε κάποιο βαθμό κυνικοί. Ίσως σε καμιά άλλη περίοδο της ζωής τους, τα παιδιά δε χρειάζονται τόσο τη συναισθηματική υποστήριξη των γονιών τους όσο κατά τη διάρκεια της εφηβείας και μετά. Οι γονείς μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά τους προειδοποιώντας τα για τις μελλοντικές αλλαγές ή ερμηνεύοντας τες. Με αυτό τον τρόπο μπορούν οι έφηβοι να τις αξιολογήσουν σωστά και να τις ξεπεράσουν πιο εύκολα. Φυσικά, η ικανότητα να μιλάει κανείς για προσωπικά και λεπτά θέματα με τους εφήβους θα εξαρτηθεί από τη σχέση εμπιστοσύνης και καλής επικοινωνίας που έχει καλλιεργηθεί από τα προηγούμενα χρόνια.

Πηγή: Άρθρο της Μαρίας Αντωνίου, Ψυχολόγου Παιδών & Εφήβων, Σύμβουλος Οικογένειας, Πτυχιούχος Πανεπιστημίου Αθηνών Μετεκπαιδευθείσα στο Παιδοψυχιατρικό Νοσοκομείο

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ

Συντάχθηκε απο τον/την administrator

Δευτέρα, 21 Νοέμβριος 2011 19:05 - Τελευταία Ενημέρωση Δευτέρα, 21 Νοέμβριος 2011 19:15

Αθηνών.

ΙΑΤΩΡ διαδικτυακό ιατρικό περιοδικό (<http://www.iator.gr/2011/06/01/efiviki-katathlipsi/>)