

Kritische Unterstützung



Helpen Sie Ihrem Teenager, mit Depressionen fertig zu werden

Auf einen Blick

- Das Leben kann für Teenager hart sein, und viele können an Depressionen leiden – aber mit Ihrer Hilfe und Unterstützung können sie lernen, damit umzugehen.
- Anzeichen einer Depression können gereizte oder wütende Stimmungen, unerklärliche Schmerzen, Selbstkritik und schlechtes oder gefährliches Verhalten sein.
- Um Ihrem Teenager zu helfen, können Sie etwas über Depressionen lernen, geduldig und unterstützend sein, ihn ermutigen, Freunde zu treffen und fit zu werden, und die richtige Behandlung erhalten.



Helfen Sie Ihrem Teenager, mit Depressionen fertig zu werden

Das Leben kann für Teenager hart sein. Sie werden mit rasenden Hormonen, dem sozialen und emotionalen Druck des Erwachsenwerdens und den Anforderungen der Schule fertig. Kein Wunder also, dass viele Eltern ihre Teenager manchmal als launisch und schwierig empfinden. Was manchmal wie eine typische Teenager-Stimmung aussieht, kann jedoch tatsächlich eine Depression sein. Wenn Ihr Teenager oft mürrisch ist, hilft Ihnen dieses Informationsblatt zu verstehen, ob er möglicherweise an Depressionen leidet und wie Sie ihm helfen können, damit umzugehen.



Anzeichen einer Depression bei Teenagern

- **Gereizte oder wütende Stimmungen** – Sie denken vielleicht, dass eine depressive Person traurig wirken sollte, aber depressive Teenager sind eher mürrisch oder feindselig oder haben Wutausbrüche.
- **Unerklärliche Schmerzen** – Ein depressiver Teenager geht möglicherweise häufiger zur Schulkrankenschwester oder klagt über vage Probleme, z. B. Bauchschmerzen oder Kopfschmerzen.
- **Selbstkritik** – Depressive Teenager können von Gefühlen der Wertlosigkeit, Ablehnung und des Versagens verzehrt werden.
- **Leistungsabfall in der Schule** – Depressionen können einen Mangel an Motivation oder Organisation verursachen, der zu schlechteren Noten führt.
- **Risikantes Verhalten** – Depressive Teenager können ungeschützten Sex haben, stehlen, gewalttätig sein, sich im Straßenverkehr gefährlich verhalten oder Drogen konsumieren. Selbstverletzungen wie Schneiden, Kratzen, Brennen oder übermäßiges Stechen oder Tätowieren können ebenfalls ein Zeichen dafür sein, dass ein Teenager Hilfe braucht.

Wenn Sie glauben, dass Ihr Teenager depressiv sein könnte, gehen Sie mit ihm zu seinem Arzt. Ärzte können andere Erkrankungen ausschließen, die die Probleme verursachen könnten, oder eine Depression diagnostizieren. Ärzte können eine Depression diagnostizieren, wenn sich ein Teenager mindestens zwei Wochen lang mürrisch oder depressiv verhält und vier oder mehr der folgenden Symptome aufweist:

- Schlafprobleme (normalerweise zu viel Schlaf).
- Verlust des Interesses an Aktivitäten, die ihnen früher Spaß gemacht haben.
- Verlust des Interesses an Freunden.
- Appetit- oder Gewichtsveränderung.
- Fehlende Energie.
- Probleme, sich zu konzentrieren oder Entscheidungen zu treffen.
- Gefühle der Wertlosigkeit oder Schuld.
- Unruhiges oder träges Verhalten.
- Gedanken an Tod oder Selbstmord.



Wie Depressionen behandelt werden

Depressionen betreffen etwa einen von fünf Teenagern und doppelt so viele Mädchen wie Jungen. Manchen Teenagern geht es vielleicht von selbst besser, aber viele brauchen Hilfe, um mit ihrer Depression fertig zu werden.

Genau wie Erwachsene besteht die Hauptbehandlung für Teenager mit Depressionen aus Antidepressiva oder Beratung (oder beidem). Wenn Ihrem Teenager Antidepressiva verschrieben werden, stellen Sie sicher, dass Sie die Risiken und Nutzen dieser Medikamente verstanden haben, bevor er mit der Einnahme beginnt. Und sobald sie eingenommen werden, ist es wichtig, dass ohne vorherige Konsultation des Arztes die Medikamente nicht abgesetzt werden – auch wenn sie sich viel besser fühlen – da ein plötzlicher Entzug die Symptome verschlimmern kann.

Ganz gleich, welche Behandlung Ihr Teenager auch hat, stellen Sie sicher, dass Sie ihn auf Anzeichen von Stimmungsschwankungen beobachten. Wenn Sie befürchten, dass sie sich verschlimmern, sprechen Sie erneut mit ihrem Arzt. Und wenn Sie jemals befürchten, dass sie sich verletzen oder Selbstmord begehen könnten, holen Sie sich sofort Hilfe.





Wie Sie Ihrem Teenager helfen können

Unbehandelt kann eine Depression das Selbstwertgefühl junger Menschen beeinträchtigen und zu destruktivem Verhalten führen, z. B. Drogenmissbrauch und Suizid. Sie können jedoch Einiges tun, um zu helfen:

- **Erfahren Sie mehr über Depressionen** – Erklären Sie Ihrem Teenager, dass Depression eine Krankheit ist und wie andere Krankheiten behandelt werden muss. Helfen Sie der Familie zu verstehen, was sie durchmacht.
- **Seien Sie geduldig und bieten Sie Unterstützung an** – Verstehen Sie, dass es einige Zeit dauern wird, bis die Behandlung wirkt.
- **Ermutigen Sie Teenager, aktiv zu sein** – Körperliche Bewegung kann helfen, Depressionen zu bekämpfen.
- **Fordern Sie sie auf, rauszugehen und Freunde zu treffen** – Zu viel Zeit allein zu verbringen ist nicht gut für die emotionale Gesundheit.
- **Behalten Sie ihre Stimmung im Auge** – Rufen Sie Ihren Arzt an, wenn sich die Depression offenbar verschlimmert anstatt besser zu werden.
- **Helfen Sie ihnen, sich behandeln zu lassen** – Bringen Sie sie zu ihrem Arzt und stellen Sie sicher, dass sie zu ihren Beratungsgesprächen gehen und alle verschriebenen Medikamente einnehmen.



Kritische Unterstützung, wenn Sie sie brauchen

Besuchen Sie optumeap.com/criticalsupportcenter für zusätzliche Ressourcen und Informationen zu kritischer Unterstützung.

Optum

Dieses Programm ist nicht für die Versorgung in Notfällen gedacht. In einem Notfall wählen Sie 112 oder suchen Sie die nächstgelegene Notaufnahme auf. Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. Falls Sie spezielle Bedürfnisse im Hinblick auf Gesundheitsberatung, Behandlungen oder Medikamente haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt. Wegen möglicher Interessenkonflikte wird in Fragen, die zu rechtlichem Vorgehen gegen Optum, seine Tochtergesellschaften oder gegen Unternehmen führen können, die Anrufern diese Angebote zur Verfügung stellen (z. B. Arbeitgeber oder Krankenversicherer), keine Rechtsberatung angeboten. Dieses Programm und seine Bestandteile können regional unterschiedlich sein und nicht für alle Unternehmensgrößen verfügbar sein. Änderungen bleiben vorbehalten. Manche Angebote können von der Deckung durch die Versicherung ausgeschlossen sein, oder die Deckung ist nur eingeschränkt.

Optum® ist eine eingetragene Marke von Optum, Inc. in den USA und in anderen Rechtsgebieten. Alle anderen Produktnamen sind Marken oder eingetragene Marken der jeweiligen Eigentümer. Optum fördert die Chancengleichheit.

© 2023 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten. WF8463081 223388-092022 OHC