

# תמיכה במצבים קריטיים



## איך תעזרו למתבגרים שלכם להתמודד עם דיכאון

### בקצרה

- החיים יכולים להיות קשים עבור בני נוער, ורבים יכולים לסבול מדיכאון - אבל בעזרתכם, ובעזרת הסיוע והתמיכה שלכם, הם יכולים לעבור את זה.
- סימני דיכאון יכולים להיות מצבי רוח כגון עצבנות או כעס, כאבים ומיחושים בלתי מוסברים, ביקורת עצמית והתנהגות בעייתית או מסוכנת.
- כדי לעזור למתבגרים שלכם, תוכלו ללמוד על דיכאון, להיות סבלניים ולתמוך בהם ולעודד אותם אותו לפגוש חברים, להתאמן, ולקבל את הטיפול הנכון.

## איך תעזרו למתבגרים שלכם להתמודד עם דיכאון



החיים יכולים להיות קשים עבור בני נוער. הם מתמודדים עם הורמונים שמשתוללים, לחצים חברתיים ורגשיים של התבגרות ודרישות של בית הספר. זה לא מפתיע, אם כן, שהורים רבים מוצאים שהמתבגרים שלהם מצוברים חוסר וקשים לפעמים. עם זאת, מה שעשוי לפעמים להיראות כמו מצב רוח טיפוסי של מתבגרים, עלול להיות למעשה דיכאון. אם המתבגרים שלכם לעתים קרובות זועפים, דף מידע זה יעזור לכם להבין אם הם אולי סובלים מדיכאון, וכיצד תוכלו לעזור להם להתמודד.

## תסמיני דיכאון בבני נוער



- **מצבי רוח כגון עצב או כעס**— אולי אתם חושבים שאדם מדוכא אמור להיראות עצוב, אבל סביר יותר שבני נוער מדוכאים יהיו נרגנים או עוינים או יסבלו מהתפרצויות כעס.
- **כאבים ומיחושים בלתי מוסברים**— מתבגרים בדיכאון עלולים ללכת לאחות בית הספר לעתים קרובות יותר או להתלונן על בעיות מעורפלות, למשל כאבי בטן או כאבי ראש.
- **ביקורת עצמית**— מתבגרים מדוכאים עשויים להיות מלאים בתחושות של חוסר ערך, דחייה וכישלון.
- **ירידה בציונים בבית הספר**— דיכאון עלול לגרום לחוסר מוטיבציה או יכולת ארגונית שגורמים לציונים נמוכים יותר.
- **התנהגות מסוכנת**— בני נוער מדוכאים עלולים לקיים יחסי-מין לא מוגנים, לגנוב, לריב, לנהוג באופן לא-בטיחותי או להשתמש בסמים. פגיעה עצמית כגון חיתוך, שריטה, כווייה או פירסינג או קעקועים מוגזמים עשויה להיות גם סימן לכך שהמתבגרים זקוקים לעזרה.

אם אתם חושבים שיתכן שהמתבגרים שלכם בדיכאון, קחו אותם לרופא/ה שלהם. רופא/ה יכולים לשלול מצבים אחרים שעלולים לגרום לבעיות, או לאבחן דיכאון. רופא/ה עשוי/ה לאבחן דיכאון בני נוער הינם זעפנים או מדוכאים במשך שבועיים לפחות ויש להם ארבעה או יותר מהתסמינים הבאים:

- בעיות שינה (בדרך כלל שינה רבה מדי).
- איבוד עניין בפעילויות שהם נהגו להנות מהן.
- איבוד עניין בחברים.
- שינויים בתיאבון או במשקל.
- חוסר אנרגיה.
- קושי בריכוז או בקבלת החלטות.
- תחושות של חוסר הערכה עצמית או אשמה.
- חוסר מנוחה או כבדות.
- מחשבות על מוות או על התאבדות.

## איך מטפלים בדיכאון



דיכאון משפיע על אחד מכל חמישה בני נוער, ומשפיע פי שניים יותר על בנות מאשר על בנים. חלק מבני הנוער עשויים לחוש טוב יותר בהדרגה בכוחות עצמם, אך רבים זקוקים לעזרה כדי להתמודד עם הדיכאון שלהם.

בדיוק כמו מבוגרים, הטיפול העיקרי בבני נוער עם דיכאון הוא תרופות נוגדות דיכאון או ייעוץ (או שניהם). אם למתבגרים שלכם ניתן מרשם לתרופות נוגדות דיכאון, ודאו שאתם מבינים את הסיכונים והיתרונות של תרופות אלה לפני שהם מתחילים לקחת אותן. וברגע שהם מתחילים ליטול אותן, חשוב שהם לא יפסיקו מבלי לדבר עם הרופא/ה שלהם קודם - גם אם הם מרגישים הרבה יותר טוב - שכן גמילה פתאומית מהן עלולה להחמיר את התסמינים.

לא משנה איזה טיפול ניתן למתבגרים שלכם, הקפידו להבחין בכל שינוי במצב הרוח שלהם. אם אתם חוששים שמצבם מחמיר, דברו שוב עם הרופא/ה שלהם. ואם אתם מודאגים שהם עלולים לפגוע בעצמם או להתאבד, פנו מיד לקבלת עזרה.



## כיצד תוכלו לעזור למתבגרים שלכם



ללא טיפול, דיכאון יכול להשפיע על ההערכה העצמית של אדם צעיר ולהוביל להתנהגות הרסנית, למשל שימוש בסמים והתאבדות. עם זאת, יש הרבה דברים שאתם יכולים לעשות כדי לעזור:

- **למדו על דיכאון**— הסבירו למתבגרים שלכם שדיכאון הוא מחלה, וכמו מחלות אחרות, יש לטפל בו. עזרו למשפחה להבין מה עובר עליהם.
- **היו סבלניים ותומכים**— הבינו שייקח זמן מה עד שהטיפול יעבוד.
- **עודדו את המתבגרים שלכם להיות פעיל**— פעילות גופנית יכולה לעזור להילחם בדיכאון.
- **עודדו אותם לצאת ולפגוש חברים**— להיות יותר מדי זמן לבד אינו טוב לבריאות הרגשית.
- **שימו לב למצב הרוח שלהם**— התקשרו לרופא/ה שלכם אם נראה שהדיכאון שלהם מחמיר במקום להשתפר.
- **עזרו להם לקבל טיפול**— קחו אותם לרופא, ודאו שהם הולכים לפגישות הייעוץ שלהם ולוקחים כל תרופה שניתנה לו.

## תמיכה במצבים קריטיים כשאתם זקוקים לה

בקרו בכתובת [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) לקבלת מידע ומשאבי תמיכה נוספים במצבים קריטיים.



# Optum

אין להשתמש בתוכנית זו במקרי חירום או לצרכים דחופים. במקרה חירום יש להתקשר למספר 100 או לגשת לחדר המיון הקרוב. תוכנית זו אינה מהווה תחליף לטיפול רפואי או מקצועי. יש ליצור קשר עם הרופא/ה המטפלת כדי לקבל מידע על נושאי בריאות, טיפול או תרופות ייעודיים. עקב הפוטנציאל לניגוד אינטרסים, ייעוץ משפטי לא יוענק בנושאים שעלולים לכלול פעולה משפטית כנגד Optum או החברות המסונפות אליה, או כל ישות שדרכה המתקשר מקבל שירותים אלה באופן ישיר או עקיף (למשל, המעסיק או תוכנית שירותי בריאות). ייתכן שתוכנית זו ורכיביה לא יהיו זמינים בכל המדינות או עבור קבוצות בגדלים שונים והיא נתונה לשינויים. ייתכן שיחולו הגבלות והחרגות על הכיסוי.

Optum® הוא סימן מסחרי רשום של Optum, Inc. בארה"ב ובתחומי שיפוט אחרים. כל שמות המותגים והמוצרים האחרים הם סימנים מסחריים או סימנים רשומים או קניין של בעליהם הרלוונטיים. Optum היא מעסיק שמקפיד על שוויון הזדמנויות.

© Optum, Inc 2023. כל הזכויות שמורות. OHC 223388-092022 WF8463081