



## Hjelp tenåringen din med å takle depresjon

### I korte trekk

- Livet kan være tøft for tenåringer og mange kan lide av depresjon – men med din hjelp og støtte kan de komme seg gjennom det.
- Tegn på depresjon kan inkludere irritable eller sinte stemninger, uforklarlige smerter, selvkritikk og dårlig eller farlig oppførsel.
- For å hjelpe tenåringen din kan du lære mer om depresjon, være tålmodig og støttende, oppmuntre ham eller henne til å se venner og trene, og få riktig behandling.



## Hjelp tenåringen din med å takle depresjon

Livet kan være tøft for tenåringer. De må takle hormonelle problemer, det sosiale og emosjonelle presset i oppveksten og kravene fra skolen. Det er derfor ingen overraskelse at mange foreldre opplever at tenåringene til tider er lunefulle og plagsomme. Imidlertid kan det som noen ganger ser ut til å være en typisk tenåringsstemning faktisk være depresjon. Hvis tenåringen din ofte er gretten, vil dette faktaarket hjelpe deg å forstå om han eller hun kan ha depresjon og hvordan du kan hjelpe ham eller henne å takle det.



## Tegn på depresjon hos tenåringer

- **Irritabel eller sint humør** – du tenker kanskje at en deprimert person må virke trist, men deprimerte tenåringer vil mer sannsynlig være gretne eller fiendtlige eller få sinneutbrudd.
- **Uforklarlige plager og smerter** – en tenåring som er deprimert kan gå til helsesøster på skolen oftere eller klage over vage problemer, f.eks. vondt i magen eller hodepine.
- **Selvkritikk** – deprimerte tenåringer kan bli oppslukt av følelser av verdiløshet, fremmedgjøring og fiasko.
- **Dårligere skoleprestasjoner** – depresjon kan føre til mangel på motivasjon eller organisering som resulterer i dårligere karakterer.
- **Risikoatferd** – deprimerte tenåringer kan begynne med usikker sex, tyveri, slåssing, farlig kjøring eller rusmisbruk. Selvskadende atferd som å kutte, skrape, brenne eller overdrevne piercinger eller tatoveringer kan også være et tegn på at en tenåring trenger hjelp.

Hvis du tror tenåringen din kan være deprimert, ta ham eller henne med til legen. Legen kan utelukke andre forhold som kan forårsake problemene eller diagnostisere depresjon. Legen kan diagnostisere depresjon hvis tenåringen er gretten eller deprimert i minst to uker og har fire eller flere av følgende symptomer:

- søvnproblemer (vanligvis å sove for mye)
- manglende interesse for aktiviteter de pleide å nyte
- tap av interesse for venner
- endring i appetitt eller vekt
- lite energi
- vansker med å konsentrere seg eller ta avgjørelser
- følelser av verdiløshet eller skyld
- opptrer rastløs eller treg
- tanker om død eller selvmord



## Hvordan depresjon behandles

Omtrent én av fem tenåringer lider av depresjon, og dobbelt så mange jenter som gutter. Noen tenåringer kan gradvis bli bedre av seg selv, men mange trenger hjelp til å bearbeide depresjonen.

Som for voksne er hovedbehandlingen for tenåringer med depresjon antidepressiv medisin eller rådgivning (eller begge deler). Hvis tenåringen din får foreskrevet antidepressiva, sørg for at du forstår risikoen og fordelene med disse medisinene før han eller hun begynner å ta dem. Og når de først gjør det, er det viktig at de ikke slutter uten å ha snakket med legen først – selv om de føler seg mye bedre – fordi å stoppe plutselig kan gjøre symptomene verre.

Uansett hvilken behandling tenåringen din får, sørg for å overvåke ham eller henne for tegn på humørsvingninger. Hvis du er bekymret for at de blir verre, snakk med legen deres igjen. Og hvis du er bekymret for at de kan skade seg selv eller begå selvmord, søk hjelp umiddelbart.





## Hvordan hjelpe tenåringen din

Ubehandlet depresjon kan påvirke en ung persons selvfølelse og føre til destruktiv atferd, f.eks. narkotikamisbruk og selvmord. Men det er mye du kan gjøre for å hjelpe:

- **Finn ut mer om depresjon** – forklar tenåringen din at depresjon er en sykdom og at den, i likhet med andre sykdommer, må behandles. Hjelp familien å forstå hva de går gjennom.
- **Vær tålmodig og støttende** – forstå at det vil ta tid før behandlingen virker.
- **Oppmuntre tenåringen din til å være aktiv** – trening kan bidra til å bekjempe depresjon.
- **Oppmuntre dem til å gå ut og møte venner** – å bruke for mye tid alene er ikke bra for følelsesmessig helse.
- **Følg med humøret deres** – ring legen din hvis depresjonen ser ut til å bli verre i stedet for bedre.
- **Hjelp dem med å få behandling** – ta dem med til legen og sørg for at de deltar på veiledning og tar medisinene som er foreskrevet.



## Kritisk støtte når du trenger det

For flere kritiske støtteressurser og informasjon, se [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter).

# Optum

**Dette programmet skal ikke brukes til akutt hjelp eller akutte behov. I en nødsituasjon, ring nødtelefon eller dra til nærmeste legevakt.** Dette programmet er ikke en erstatning for legehjelp eller profesjonell behandling. Rådfør deg med legen din om spesifikke helsebehov, behandling eller medisiner. På grunn av muligheten for interessekonflikter, vil ikke juridisk rådgivning bli gitt i saker som kan involvere rettslige skritt mot Optum eller dets tilknyttede selskaper, eller noen enhet som den som ringer mottar disse tjenestene direkte eller indirekte gjennom (f.eks. arbeidsgiver eller helseforsikring). Dette programmet og dets komponenter er kanskje ikke tilgjengelig i alle stater eller for alle gruppestørrelser og kan endres. Unntak i dekning og begrensninger kan gjelde.

Optum® er et registrert varemerke for Optum, Inc. i USA og andre jurisdiksjoner. Alle andre merke- eller produktnavn er varemerker eller registrerte varemerker eller tilhører sine respektive eiere. Optum er en arbeidsgiver som engasjerer seg for like muligheter.

© 2023 Optum, Inc. Alle rettigheter forbeholdes. WF8463081 223388-092022 OHC