



Ergenlik Çağındaki Çocuğunuzun Depresyonla Başa Çıkmasına Yardım Etme

Bir bakışta

- Hayat ergenlik çağındaki çocuklar için zor olabilir ve birçoğu depresyondan mustarip olabilir; ancak sizin yardımınız ve desteğinizle bunun üstesinden gelebilirler.
- Depresyon belirtileri sinirli veya öfkeli ruh halleri, açıklanamayan ağrılar, özeleştiri ve kötü veya tehlikeli davranışlar olabilir.
- Ergenlik çağındaki çocuğunuza yardım etmek için depresyon hakkında bilgi edinebilir, sabırlı ve destekleyici olabilir, onu arkadaşlarını görmeye ve formda kalmaya teşvik edebilir ve doğru tedaviyi alabilirsiniz.



Ergenlik çağındaki çocuğunuzun depresyonla başa çıkmasına yardım etme

Hayat ergenlik çağındaki çocuklar için zor olabilir. Kontrol edilemeyen hormonlarla, büyümenin sosyal ve duygusal baskılarıyla ve okulun talepleriyle başa çıkıyorlar. Bu nedenle, birçok ebeveynin ergenlik çağındaki çocuklarını zaman zaman karamsar ve zor bulması şaşırtıcı değil. Bununla birlikte, bazen tipik bir ergen ruh hali gibi görünen şey, aslında depresyon olabilir. Ergenlik çağındaki çocuğunuz genellikle huysuzsa, bu bilgi özeti onun depresyona girip girmediğini ve bununla başa çıkmasına nasıl yardımcı olabileceğinizi anlamana yardımcı olacaktır.



Ergenlik çağındaki çocuklarda depresyon belirtileri

- **Sinirli veya kızgın ruh halleri** - Depresyonda olan bir kişinin üzgün görünmesi gerektiğini düşünebilirsiniz, ancak depresif ergenlerin huysuz veya düşmanca olma ya da öfke patlamaları yaşama olasılığı daha yüksektir.
- **Açıklanamayan ağrılar** - Depresyonda olan bir ergen, okul revirine daha sık gidebilir veya mide ağrıları ya da baş ağrıları gibi belirsiz sorunlardan şikayet edebilir.
- **Özeleştiri** - Depresyonda olan ergenler değersizlik, reddedilme ve başarısızlık duygularıyla tükenebilir.
- **Okul performansında düşüş** - Depresyon, düşük notlarla sonuçlanan motivasyon veya organizasyon eksikliğine neden olabilir.
- **Riskli davranış** - Depresyonda olan ergenler korunmasız seks, hırsızlık, kavga, tehlikeli araba kullanma veya madde kullanımına başvurabilir. Kesmek, çizmek, yakmak veya aşırı piercing veya dövme yaptırmak gibi kendine zarar verme de bir ergenin yardıma ihtiyacı olduğunu işaretleyebilir.

Ergenlik çağındaki çocuğunuzun depresyonda olabileceğini düşünüyorsanız, onu doktora götürün. Doktor, sorunlara neden olabilecek diğer durumları eleyebilir veya depresyon teşhisi koyabilir. Bir ergen en az iki hafta boyunca huysuz veya depresif davranırsa ve aşağıdaki belirtilerden dördü veya daha fazlası varsa, doktor depresyon teşhisi koyabilir:

- Uyku sorunları (genellikle çok fazla uyumak).
- Eskiden keyif aldığı etkinliklere karşı ilgi kaybı.
- Arkadaşlara karşı ilgi kaybı.
- İştah veya kilo değişiklikleri.
- Enerji eksikliği.
- Konsantrasyon veya karar vermede sorun yaşama.
- Değersizlik veya suçluluk hissi.
- Huzursuz veya halsiz davranma.
- Ölüm veya intihar düşüncesi.



Depresyon nasıl tedavi edilir?

Depresyon ergenlik çağındaki yaklaşık beş çocuktan birini ve kızları erkeklere göre iki kat fazla etkiler. Bazı ergenler yavaş yavaş kendi başlarına iyileşebilir, ancak birçoğunun depresyonunu atlatmak için yardıma ihtiyacı vardır.

Tıpkı yetişkinler gibi, depresyonda olan ergenler için ana tedavi, anti-depresanlar veya danışmanlıktır (veya her ikisidir). Ergenlik çağındaki çocuğunuza antidepresan reçete ediliyorsa, bu ilaçları almaya başlamadan önce bu ilaçların risklerini ve faydalarını anladığınızdan emin olun. Ve başladıktan sonra kendilerini çok daha iyi hissetseler bile, önce doktorlarıyla konuşmadan ilacı kesmemeleri önemlidir, çünkü ilacı aniden kesmek semptomları daha da kötüleştirebilir.

Ergenlik çağındaki çocuğunuzun tedavisi ne olursa olsun, değişen ruh hali belirtilerine karşı onu izlediğinizden emin olun. Kötüleştiğinden endişeleniyorsanız, derhal doktoruyla tekrar konuşun. Ve kendine zarar verebileceğinden veya intihar edebileceğinden endişeleniyorsanız, hemen yardım alın.





Ergenlik çağındaki çocuğunuza yardım etmenin yolları

Tedavi edilmeyen depresyon, çocuğunuzun özgüvenini etkileyebilir ve uyuşturucu kullanımı ve intihar gibi yıkıcı davranışlara yol açabilir. Ancak, yardımcı olmak adına yapabileceğiniz çok şey var:

- **Depresyon hakkında bilgi edinin** - Ergenlik çağındaki çocuğunuza depresyonun bir hastalık olduğunu ve diğer hastalıklar gibi tedavi edilmesi gerektiğini açıklayın. Ailenin, neler yaşadığını anlamasına yardımcı olun.
- **Sabırlı ve destekleyici olun** - Tedavinin işe yaramasının biraz zaman alacağını bilin.
- **Çocuğunuzu aktif olmaya teşvik edin** - Egzersiz depresyonla savaşmaya yardımcı olabilir.
- **Dışarı çıkmaya ve arkadaşlarını görmeye teşvik edin** - Yalnız çok fazla zaman geçirmek duygusal sağlık için iyi değildir.
- **Ruh hallerini gözlemleyin** - Depresyon iyileşmek yerine kötüleşiyor gibi görünüyorsa doktorunuzu arayın.
- **Tedavi görmesine yardımcı olun** - Çocuğunuzu doktoruna götürün, danışmanlık seanslarına gitmesini ve verilen ilaçları almasını sağlayın.



İhtiyacınız olduğunda kritik destek

Ek kritik destek kaynakları ve bilgileri için optumeap.com/criticalsupportcenter adresini ziyaret edin.



Bu program, acil ya da zorunlu bakım ihtiyaçları için kullanılmamalıdır. Acil bir durumda, 112'yi arayın ya da en yakın acil merkezine gidin. Bu program bir doktor ya da profesyonel sağlık uzmanı tarafından sağlanacak bakımın yerine geçmez. Özel sağlık gereksinimleri, tedaviler veya ilaçlar için klinisyenimize başvurun. Çıkar çatışması olasılığı nedeniyle, Optum ya da iştirakleri veya arayan kişinin bu hizmetleri doğrudan ya da dolaylı olarak almakta olduğu herhangi bir kuruluş (ör. işveren veya sağlık planı) aleyhine yasal girişimler içerebilecek sorunlar üzerinde hukuki danışmanlık hizmetleri sağlanmaz. Bu program ve içerikleri tüm eyaletlerde veya tüm grup boyutları için mevcut olmayabilir ve değişikliğe tabidir. Kapsam dışı bırakılan konular ve kapsam sınırlamaları olabilir.

Optum®, Optum Inc. şirketinin ABD'de ve diğer yargılama alanlarındaki tescilli ticari markasıdır. Tüm diğer markalar ya da ürün isimleri ilgili sahiplerinin ticari ya da tescilli markalarıdır. Optum fırsat eşitliği sunan bir işverendir.

© 2023 Optum, Inc. Tüm hakları saklıdır. WF8463081 223388-092022 OHC