

십대 자녀가 우울증을 극복하도록 돕는 방법

한눈에 보기

- 삶이 십대들에게 힘들 수 있고 많은 십대들이 우울증을 겪을 수 있지만, 여러분의 도움과 응원으로 극복해 낼 수 있습니다.
- 우울증의 징후는 짜증이나 화가 나는 기분, 설명할 수 없는 통증과 고통, 자기 비판, 나쁘거나 위험한 행동으로 나타날 수 있습니다.
- 십대를 도와주기 위해, 부모와 보호자는 우울증에 대해 배우고, 참을성을 가지고 도움을 주며, 그들이 친구를 만나고 어울리고 올바른 치료를 받을 수 있도록 용기를 줄 수 있습니다.



십대 자녀가 우울증을 극복하도록 돕는 방법

십대들에게 삶은 힘들 수 있습니다. 십대들은 견딜 수 없는 호르몬, 성장의 사회적, 정서적 압박감, 학업의 부담을 겪고 있습니다. 그래서 많은 부모들이 십대 자녀가 까다롭다고 하고 때로는 어려워하는 것이 당연합니다. 때로는 정상적인 십대의 기분으로 보일 수 있는 것이 실제로는 우울증일 수 있습니다. 십대 자녀가 종종 고약하게 굴면, 다음의 자료표가 그들에게 우울증이 있는지 여부와 그들을 어떻게 도와줄지를 파악하는데 도움이 됩니다.



십대의 우울증 징후

- **짜증나거나 화나는 기분** - 우울한 사람은 슬퍼 보여야 한다고 생각하겠지만, 우울한 십대들은 못되게 굴거나 적대적이거나 분노를 터뜨리는 경향이 더 많습니다.
- **설명할 수 없는 고통과 통증** - 우울한 십대는 학교 보건실에 더 자주 가거나 복통이나 두통 같은 애매한 문제들을 불평합니다.
- **자기 비판** - 우울한 십대들은 무가치함, 거부, 실패의 감정에 사로잡힐 수 있습니다.
- **학교 성적 하락** - 우울증은 동기 부족을 유발해 성적을 떨어트릴 수 있습니다.
- **위험한 행동** - 우울한 십대들은 안전하지 못한 성관계, 도둑질, 싸움, 위험한 운전이나 약물 사용에 빠질 수 있습니다. 베임, 할퀴, 화상 또는 과도한 피어싱이나 문신과 같은 자해도 십대가 도움을 필요로 한다는 징후일 수 있습니다.

십대 자녀가 우울할지도 모른다는 생각이 들면, 의사에게 데리고 가세요. 의사는 문제를 일으킬 수 있는 다른 문제들이 발생하지 않도록 하거나 우울증 진단을 내릴 수 있습니다.

십대 자녀가 적어도 2주 동안 못되게 굴거나 우울해하고 다음의 증상이 4가지 이상이면 의사가 우울증을 진단할 수 있습니다.

- 수면 문제(보통은 너무 많이 잠)
- 예전에 좋아하던 활동에 흥미 상실
- 친구들에게 관심이 없어짐
- 식욕이나 체중의 변화
- 에너지 부족
- 집중하거나 결정하기가 어려움
- 무가치함 또는 죄책감
- 가만 있지 못하거나 행동이 느릿느릿함
- 죽음이나 자살 생각



우울증을 치료하는 방법

우울증은 십대들 5명 중 약 한 명이 걸리고 남학생보다 여학생이 두 배 더 많습니다. 일부 십대들은 스스로 점차 좋아지기도 하지만, 우울증을 극복하기 위해 도움이 필요한 십대들이 많습니다.

어른들과 마찬가지로 우울증이 있는 십대들의 주된 치료는 항우울제나 상담입니다(또는 둘 다). 십대 자녀가 항우울제를 처방받는 경우, 약 복용 전에 이런 약물의 위험과 이득을 잘 이해하도록 하세요. 일단 약물 치료를 시작하면, 더 좋아지는 느낌이 있더라도 의사와 먼저 상담하지 않고 중단하는 일이 없어야 합니다. 갑작스럽게 중단하면 증상이 악화될 수 있습니다.

십대 자녀가 어떤 치료를 받든, 어떤 기분 변화의 징후가 있는지 잘 살펴보아야 합니다. 악화되고 있다고 걱정이 되면 의사와 다시 상의하세요. 자녀가 자해를 하거나 자살을 할까봐 걱정이 되면, 즉시 도움을 구하십시오.



십대 자녀를 도울 수 있는 방법

우울증 치료를 받지 않으면 젊은이의 자존감에 영향을 주어 약물 남용과 자살 등의 파괴적 행동으로 이어질 수 있습니다. 그러나 도움을 주기 위해 할 수 있는 일이 많습니다.

- **우울증에 대해 알아보기** - 십대 자녀에게 우울증은 질병이고 다른 질병들처럼 치료해야 한다고 설명해주세요. 십대 자녀가 겪고 있는 것을 가족들에게 이해시켜주세요.
- **인내심을 가지고 힘이 되어 주세요** - 치료가 효과가 나려면 시간이 좀 걸린다는 것을 알아두세요.
- **십대 자녀가 활동을 하도록 용기를 주세요** - 운동을 하면 우울증을 이겨내는 데 도움이 됩니다.
- **밖으로 나가 친구들을 만나게 권하세요** - 혼자서 보내는 시간이 많으면 정서 건강에 좋지 않습니다.
- **자녀의 기분을 살피세요** - 자녀의 우울증이 좋아지기보다 악화되고 있는 것 같으면 의사에게 연락하세요.
- **치료를 받도록 도와주세요** - 의사에게 데려가서 상담을 받게 하고 처방받은 약을 복용하게 하세요.



필요한 순간의 위기 지원

optumwellbeing.com/criticalsupportcenter에 방문하여 추가의 위기 지원 리소스와 정보를 알아보세요.



본 프로그램은 응급 상황이나 긴급 진료 요구를 위해 사용해서는 안 됩니다. 응급 상황이 발생하면 지역 응급 서비스 센터 전화 번호로 전화하거나 가장 가까운 사고 및 응급 부서로 이동하십시오. 이 프로그램은 의사의 진료나 전문가의 보살핌을 대신하지 않습니다. 이 프로그램과 그 구성 요소는 일부 지역에서 제공되지 않을 수 있으며, 보장 제외 및 제한 사항이 적용될 수 있습니다.

© 2024 Optum, Inc. 모든 권한 보유. WF12836817 142786-022024 OHC