



Ifj-ÚJSÁG rovat

A rovatot készítette: Szabó Dóra

Ebben a rovatban összeszedtük a serdülőkori hangulatzavarok tipikus jellemzőit, és olyan kézzelfogható tanácsokat osztunk meg, amelyek segíthetnek a hangulatzavarok felismerésében és a segítség kérésében.

A hangulatzavarokról

A hangulatzavarok kapcsán először is fontos tisztázni azt, hogy mindenkinél előfordul, hogy időszakosan rosszul érzi magát, szomorú, kedvtelen, frusztrált, a vele történő rossz dolgok elkeserítik. Ezek teljesen normális érzelmek, amikkel meg kell küzdenünk nap, mint nap. Azonban, ha ezek az érzelmek együttesen, hosszú időszakon keresztül jelen vannak és tartósan megnehezítik a mindennapjainkat, akkor már érdemes elgondolkodni, hogy hangulatzavarról van-e szó. A serdülőkorban megjelenő hangulatzavarok közé bipoláris és depressziós zavarokat sorolunk, az utóbbi alá többféle típus tartozik, ezeket általában az alapján különböztetjük meg, hogy milyen hosszan állnak fenn a tünetek (hetekről vagy hónapokról van szó) és milyen intenzitásúak (befelé forduló vagy kitörő érzelmekről van szó).

Hogyan ismerheted fel a hangulatzavarokat?

Mivel többféle típusról is beszélhetünk, ezért sok tünet jelenhet meg. Depresszív zavarok esetén a következőket ismerheted fel:

- könnyen frusztrálódasz, gyakran és hosszan érzed ingerlékenynek magad,
- szomorúság, kedvetlenség, üresség érzése,
- alvási problémák – túl sokat vagy túl keveset alszol, nyugtalan vagy,
- fáradtság, energiahiány – pl. folyamatosan csak aludnál,
- koncentrációs nehézség,
- sorozatos rossz érzések magaddal vagy másokkal kapcsolatban – kevésnek, értéktelennek érzed magad,
- motivátlanság a mindennapi feladatok elvégzésére,
- változás az étrendedben: étvágytalanság vagy éppen túlzott étvágy,
- nehézségek a kapcsolataid fenntartásában – barátokkal, családtagokkal,
- halállal és öngyilkossággal kapcsolatos visszatérő gondolatok, önsértés.

A tünetek kapcsán a legfontosabb jellemző a változás érzékelése. Mivel ezek mind szélsőséges jellemzők, azt fontos figyelni, hogy a korábbi állapothoz képest történt-e észrevehető változás valamelyik irányba.

Mit tehetsz, ha felismered magadon vagy egy társadon a fenti tüneteket?

A legfontosabb, amit tehetsz ebben a helyzetben, az a segítség kérése. Ha csak pár enyhe tünetet érzekelsz, akkor először próbálj beszélni egy olyan emberrel, akiben megbízol. Fontos, hogy rajtad kívül más is tudjon róla! Ahogy korábban olvasható, ezek mind olyan érzések és jellemzők, amik az életünk során időszakosan megjelenhetnek, és nem feltétlen jelentenek pszichológiai zavart. Ne ijedj meg, ha először ilyet tapasztalsz, hiszen alapvetően ezek teljesen normális érzések. Azonban, ha észreveszed, hogy már mindennapi nehézséget okoznak, régóta tartanak, meggátolnak a hétköznapi dolgaidban, a kapcsolataidban, vagy csak egyáltalán úgy érzed, hogy valami nem stimmel, akkor mindenképpen kérj segítséget! Ha észreveszed ezeket a jeleket magadon vagy egy társadon, de nincs olyan felnőtt körülötted, akivel ezt meg tudnád beszélni, akkor pedig bátran fordulj szakemberhez, vagy olyan ingyenes segítséghez, mint a Kék Vonal Alapítvány, ahol akár névtelenül is kérhetsz segítséget.

Hasznos linkek:

Angol nyelvű videó a depresszióról

https://www.youtube.com/watch?v=6xONySz9XLk&ab_channel=CAMH

Angol nyelvű oldal a gyermek- és kamaszkori mentális egészségről

<https://childmind.org/>

A Semmelweis Klinika írása a serdülőkori pszichés megbetegedésekről, a szakambulancia megjelölésével

<https://semmelweis.hu/klinikai-pszichologia/betegellatas-es-szakmai-profilok/a-szakambulancian-ellatott-psziches-megbetegedesek/serdulokori-psziches-megbetegedesek/>

Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány

<https://kek-vonal.hu/>

Vadaskert Alapítvány
Vadaskert Gyermekpszichiátriai Kórház és Szakambulancia
www.vadaskert.hu
www.vadaskertem.hu

Kérjük, adója 1%-ával támogassa a Vadaskert Alapítvány működését!
Adószámunk: 19007191-1-41