

Depreshon serka hóben Si e ánimo ta wantá

'T'asina ta bai...' òf tòg no?

No tin gana di kontakto ku amigunan òf pa sali, dal porta kana bai, bai sinta den kamber ku muzik ku ta hasi un hende surdu, spèibel i eksperimentá ku bebida i droga: tur sa pasa ku hóbenan durante pubertat. Meskos ku pesimismo i tristesa.

Pero un hóben ku ta tristu pa un temporada mas largu òf ta keda rebeldiá kontra di mundu, posibelmente tin un *depreshon*.

Un temporada di kambionan grandi

Den pubertat – e fase di bida entre diesdos i diesocho aña – hóbenan ta deskubrí nan identidat i nan ta bai eksplorá nan posibilidat-, deseo- i límitenan personal. Na mes momentu nan ta pasa dor di kambionan hormonal i nan kurpa ta kambia. Tin biá esaki ta pone ku nan ta haña un krísis di identidat. Hopi biá un pùber tin bèrgwensa di su aparensia i no sa masha bon kiko hasi ku su kurpa.

Hóbennan ta buska nan mes kaminda, ta lòs nan mes mas i mas for di kas i ta preferá anda ku kompañeronan di edat. Balor i normanan di kas nan ta kuestioná. P'esei pubertat hopi biá ta un tempu di emoshon i konflikto eksitá.

Esaki por bai kompañá ku inseguridat, soledat i ansha. Esun momentu e hóben ta kontentu i eksitá, e siguiente momentu doun i krepchi.

Típiko ta ku e sintimentunan tristu i negativo ta pasa: e "dip" ta temporal. Den kaso di un depreshon e kehonan ta persistente òf nan ta apnormal intenso. Tambe tin mas keho na mes momento.

Síntoma di depreshon

Un hóben ku un depreshon ta sinti su mes malu, deprimí i sin grasía.

Tambe e ta hopi biá tristu, ta yora òf e tin gana di yora. Na skol, na kas, ku amigunan i ku su mes kosnan no ta bai bon. Futuro ta mustra skur. Un hóben ku depreshon tin e tendensia di isolá su mes. Tin ta bai huma pitu òf bebe. Wòri kabes, miedu di frakasá, sintimentunan di desesperashon i indesishon ta hopi frekuente.

Un depreshon ta bai kompañá tambe ku kehonan físiko, manera kansansio, falta di energia, doló di kabes i kehonan di barika vago. Esun hóben no tin gana di kome, e otro yùist ta kome ekstremadamente hopi. Esei por bai kompañá pa bahada òf subida enorme di peso. Drumi hopi mas ku kustumbrá i ta tòg kansá henter dia òf yùist drumi hopi tiki tambe ta kos ku ta sosodé. E kehonan físiko aki ta ménos frekuente den un pubertat normal.

E depreshon hopi bia tambe ta manifestá den sintimentunan di kulpabilidad i fayó. Hóbennan depresivo mayoria biá tin un imágen propio negativo. Nan ta sinti nan mes frakasá, inferior na nan kompañeronan di edat i marginá. Ku nan aparensia tambe nan ta infelís.

Hóbennan ku un depreshon por bira asina tristu ku nan no ke biba mas. Tin biá esaki ta resultá den un intento pa mata kurpa. Di tur esnan den edat di 12 pa 18 aña, kasi 1 den 20 a hasi un òf mas intento pa kometé suicidio.

E depreshon skondí

Hóbennan ku un depreshon hopi biá ta skonde i desmentí nan sintimentunan depresivo. Esei ta hasi difísil pa rekonosé e depreshon.

Asina por pasa ku e puber ta tapa su sintimentunan depresivo ku komportashon negativo, sin ta hasi esaki konsientemente. E hóben e or'ei ta krepchi, agresivo, hostil, konstantemente intrankil i ta buska plèitu hopi. Tambe e ta buska distraishon konstantemente, por ehèmpel den forma di fiesta, bebida i droga, komportashon (seksual) peligroso i – den kaso ekstremo – kriminalidat. E hóben ta rebeldiá

kontra di su ambiente i ta manda señal di no mester di nada òf niun hende. E "rebeldia" aki ta mas frekvente serka mucha hòmber. Mucha muhá mas lihé ta hala patras i ta bira ketu, tristu òf miedoso/insigur.

Hóbennan ku un depreshon hopi biá ta sin ánimo i miserabel. Nan por asumí un aktitut di no tin kunes ku nada i di ta fadá ku henter mundu. E aktitut aki hopi biá ta bai kompañá ku un gran falta di esfuerso pa trabou òf skol, kuida nan mes malu i komportashon asosial.

Kasi tur hóben ku un depreshon tin problema di siñamentu i – pa e motibu ei – mal resultado na skol. Nan no por konsentrá bon i tin tiki energia, di manera ku nan no ta kaba nan hùiswèrk òf no ta hasié na drechi. Tambe nan ta spèibel hopi. Den klas òf na trabou nan ta komportá distraí, desinteresá òf ònbeskòp.

Kousanan di depreshon

Depreshon serka hóbennan ta relashoná entre otro ku e kambionan impaktante den pubertat, pero esakinan nunca ta e úniko motibu. E depreshon ta ser kousá dor di un kombinashon di faktornan sosial, síkiko i biológiko.

E *faktornan sosial* mas importante ta eksperensianan impaktante òf troumátiko. Divorsio di mayornan, pèrdida di un mayor òf ruman, un malesa serio na edat yòn, violensia seksual òf físiko òf tèrmentu pa largu tempu na skol, tur por konduzí na un depreshon. Meskos ta konta pa kambionan di skol, mal resultado na skol, biba den dos kultura òf diskriminashon. Un situashon di famia kaminda e hóben no ta haña sosten òf balorashon tambe por hunga un ròl.

Kontrali na esaki, sufisiente sosten for di su ambiente por yuda remediá problemanan sikososial i forma un barera kontra depreshon.

Kalidatnan personal di e hóben tambe tin influensia riba formashon di un depreshon (e faktor síkiko). Hóbennan depresivo ta pone mas atenshon riba informashon negativo. Nan ta buska falta pa desapunto i fayonan hopi biá serka nan mes. Mayoria biá nan tin un imágen propio negativo, no ta sera kontakto fásilmente i no sa presis kon nan por resolvé problema. Hopi biá ta trata di un pensamentu negativo outomátiko.

Komo delaster e *faktornan biológiko* ta di influensia. Muchanan ku mayor depresivo tin mas chèns pa haña un depreshon ku otro mucha. Predisposishon hereditario ta hunga un papel importante den esei.

Depreshon serka mucha

Muchanan mas yòn tambe por ta depresivo. Di tur mucha den e edat di skol básiko (6 – 12 aña) 1 pa 2% tin un depreshon. E muchanan aki ta bisa di ta sinti nan mes malu òf bashí i nan ta difísil pa animá. Nan no ke hasi kosnan dibertido i no tin plaser den kosnan ku normalmente si nan gusta hasi. Tin biá nan ta grita yora sin motibu, ta ousente i ta isolá nan mes. Nan ta pensa negativo, tambe di nan mes ("sigur lo mi no logra esei") i ta sinti nan mes lihé kulpabel i poko stimá ("niun hende stima mi").

Muchanan ku un depreshon prinsipalmente ta krepchi i intrankil na lugá di tristu i sin ánimo. Nan ta rebelde, kolérik, rabiá òf agresivo sin ku nan mes sa dikon.

Serka mucha, e depreshon por keda skondí tras di tur sorto di fenómeno manera miedu, krekeché, komportashon dependiente, pishimentu di kama i mal prestashon na skol. Muchanan ku depreshon tin poko amigu i regularmente ta wòrdu di tèr. Mas biá nan tin problema ku drumimentu, nagmèri, redukshon di apetit i ta keha tokante doló di kurpa ineksplikabel dor ku nan ta sinti nan mes asina laf. (doló di barika, doló di lomba, doló di kabes).

Sírkulo visioso

Un hóben ku depreshon ta sinti su mes sin balor. Pero ku su komportashon, hopi biá e mes ta yama reakshonnan ku ta fortifiká e sintimentu aun mas. Indiferensia i mal prestashonnan na skol ta konduzí na reproche di parti di mayornan. Hóbennan lo no warda muchu pa hala pia for di un amigu ku ta

agresivo i semper ta buska problema, òf yùist ta hopi ketu i retirá. E sintimentu di no ta bal nada i no ta konta ta krese dor di esaki. Asina ta originá un sírkulo visioso.

Un problema di salú hopi frekuente

Hopi biá nos no ta realisá ku hóbenan por tin un depreshon. P'esei frekuentemente e síntomanan ta pasa nos vorbèi. No ta nada fásil tampoko pa determiná si sierto komportashon ta parti di e edat òf ta indiká un depreshon. Tòg ta importante pa wak na tempu si ta kuestion di un "dip" òf di un depreshon. Pasó un depreshon hopi biá no ta pasa di su mes. E ta influensia e desaroyo di e hóben negativamente. Pa largu tempu a pensa ku hóbenan no por ta depresivo. Entretantu nos sa mihó. Depreshon bou di hóbenan no ta un eksepsion. Segun investigashon di Organisashon mundial di Salú, depreshon ta e problema di salú di mas grandi bou di hóbenan entre 10 i 19 aña. Tres pa ocho porshento di hóbenan tin un depreshon. Hopi mas hóben tin kehonan depresivo mas suave. Mucha muhé tin molèster di depreshon dos biá mas tantu ku mucha hòmber.

Un depreshon ta toka hopi hende. No ta algu di tin bèrgwensa di dje òf di skonde.

No sinta warda

Soledat, amistadnan kibrá; eksperensianan asina ta debilitá e outokonfiansa i imágen propio, tin biá pa añanan largu. Dor di mal prestashonnan di skol i kitamentu for di skol prematuro, e perspektivanan pa futuro ta empeorá..

Por lo demas un depreshon ta trese riesgonan enorme kuné. Dor di problemanan di komportashon, kriminalidat, uso di droga i alkohòl, e hóben por bira adikto òf haña su mes den problema ku polis. Den e kaso mas ekstremo, e por purba di pone un fin na su bida. Ademas chèns pa haña un depreshon atrobe na edat mas grandi ta oumentá dor di un depreshon.

Semper averiguá si ta trata di un "dip" òf di un depreshon serka e hóben, pa asina dil mas trempan posibel ku e kehonan.

Duna espasio pa papia

Hóbenan ta den e proseso di lòs nan mes for di kas i buska nan mes kaminda. Nan ta mira adultonan hopi biá komo un strobashon den esei. Esei ta hasi difísil pa nan pa papia ku un dosente òf mayor i atmití ku no ta bayendo bon. P'esei un hóben ku depreshon hopi biá lo ninga yudansa.

Inisiativa di un mayor, dosente òf otro hende di konfiansa ta importante e or'eí.

E hóben mester sinti ku su ambiente ke skucha, komprondé i yuda, i ta di konfia. Esei por dor di duna espasio pa papia sin fòrsa un kombersashon. Òf dor di stimulá e hóben pa papia ku kompañeronan di edat, un mèntòr òf otro persona di konfiansa.

Tepnan pa esnan rondó di e hóben

- Tuma e hóben na serio.
- Mostra interes den loke e ta dil kuné.
- Purba di no reakshoná negativo riba komportashon difísil, pero buska pa sa e motibunan.
- Yuda e hóben hinka struktura den su dia.
- Stimulá e hóben pa hasi kosnan ku ta dun'é un sintimentu positivo i aktivo. Sea esaki ta konsistí di rùim òp su mes kamber òf bai kore skateboard.
- Bai hasi algu ku e gusta hasi ku e hóben, manera shòp òf hunga bala.
- Stimulá e hóben pa keda den moveshon, por ehèmpel dor di hasi deporte.
- Yuda e hóben buska yudansa si e kehonan no pasa.

Terapia ta yuda

Promedio un depreshon ku no wòrdu tratá ta dura seis pa nuebe luna, tin biá mas largu. Esei no tin nodi, pasobra por trata kehonan depresivo serka hóbenan bon. Terapia di kombersashon i remedi ta duna bon resultado. Tratamentu na tempu ta oumentá e chèns riba rekuperashon i ta redusí e chèns ku e depreshon ta bin bèk. Sin tratamentu e chèns pa ripitishon ta grandi: 40% di e hóbenan ta pasa di nobo dor di un periodo depresivo denter di dos aña.

Hopi organisashon pa kuido di salú mental ta ofresé tratamentu den grupo pa hóbenan pa dilmentu ku kehonan depresivo. E tratamentunan aki ta yuda hóbenan komprondé kon pensamentunan tristu i negativo ta okashoná un bèis tristu tambe. Nan ta siña dil ku mas aktividat, dor di kual nan ta sinti nan mes mihó i ta wak nan mes mas positivo i realístiko. Banda di esei nan ta siña dil ku otro hende i konflikto. E kontakto ku hende ku ta pasa den mesun kos hopi biá ta duna hopi sosten. Terapía di kombersashon, por ehèmpel terapía kognitivo i di kondukta, tratamentu den grupo i terapía di famia por yuda e hóbenan bon. Hopi biá tin guia pa e mayornan tambe i tin e posibilidat di nochinan di informashon pa mayor i dosentenan.

Remedi

Ta preskribí remedi solamente den kaso di depreshon serio, si terapía di kombersashon òf otro terapanan no ta duna suficiente resultado. E remedinan mas usá ta *antidepressiva*. E efekto di e remedinan aki ta bira notabel kuater pa seis siman despues di e promé uso. Antidepressiva no ta adiktivo, pero tin efektonan sekundario sí. Esakinan ta varia pa e usadó i pa e sorto. P'esei deliberashon ku e dòkter tokante e remedi mas adekuá ta importante. Mas aleu ta nesesario pa terminá e uso pokopoko, den konsulta ku e dunadó di tratamentu. Ta poko konosí ainda kiko ta e efektonan di uso pa largu tempu di antidepressiva serka hóben. Den kuminsamentu tin biá ta duna otro remedi pa redusí algun síntoma mesora.

Informashon i yudansa

Si e ánimo tristu òf e komportashon problemátiko ta persistí ya pa algun siman i bo ta preokupá komo mayor, mihó kos pa hasi ta di tuma kontakto ku bo *dòkter di kas*. Hasi esaki preferibelmente huntu ku bo yu. Komo mèntòr òf dosente e kos mihó ta pa kombersá ku e hóben mes òf ku e mayor(nan) tokante bo impreshon.

E dòkter di kas por papia algun biá ku e hóben tokante su kehonan. Si ta nesesario e lo referí pa un organisashon pa kuido di salú mental manera Yudaboyu òf PSI/Skuchami, *trahadó sosial* òf un *sikólogo*, *sikoterapista* òf *sikiater* ku ta traha riba su mes.

Pa mas informashon, semper bo por tuma kontakto ku e Sentro pa sikiatria di Mucha i Hóben Yudaboyu na 738-9551. Nos ta alkansabel di djaluna te ku djabièrnè, di 07:30 – 12:00 i 13:30 – 16.30

Wèpsaitnan útil

- www.brainwiki.nl (Hulandes)
- www.noknok.be (Hulandes)
- www.gripopedip.nl/nl/Home/ (Hulandes)
- www.pratenonline.nl/jongeren (Hulandes)
- www.nimh.nih.gov/health/topics/depression/depression-in-children-and-adolescents.shtml (Ingles i Spañó)

Pa lesa

- **Dipje of depressie**, een brochure voor jongeren, met stemmingstest.
Optenibel serka Fonds Psychische Gezondheid (www.fondspsychischegezondheid.nl)
- **Circus depressie**. P. Wisman, 2006, in de serie Spreekuur Thuis. Immerc bv, Wormer. ISBN 9789066119437
- **Kinderen en jongeren met depressie**.
T.Braams en T. Talma, 2001. Boom, Amsterdam. ISBN 9789053525548

E historia di Tania (16)

Tania su mayornan a divorsiá dos aña pasá. For di e tempu ei, Tania ta biba serka su mama. Den wikènt e ta bai serka su tata. Poko tempu pasá, su mama a haña Tania anochi fo'i konosementu riba kama. El a guli tur píldora ku e por a haña den kas. E tabata asina desesperá ku e tabata preferá di no t'ei mas.

Su mayornan no a nota ku nan yu tabata sinti su mes asina miserabel. Tania tampoko no tabata ke pone peso riba nan ku su sintimentunan. Sí i tabata hopi ketu pa un tempu kaba, tabata sera su mes tin ora pa dianan largu den su kamber òf tabata kologá sin gracia riba sofá. Su mama a kere ku tabata pasó resientemente Tania su frèi a kibra kuné.

Dor di problema ku konsentrashon, Tania su resultadonan di skol tabata bai atras rápidamente. Tania no tabata dèrf laga su amiganan mira ku e tabata doun, miedu ku e tabatin pa nan hañ'é laf. Mas i mas e tabata evitá pa dal den nan. Si e tabata sali, e tabata yega kas muchu lat. Esaki tabata trese plèitu i tenshon.

Den hospital Tania a konta e sikiater ku e tin e sintimentu ku e no ta bal nada i ta kai chikí di tur banda. Su tata ta infelis su so, Tania ta sinti su mes kulpabel pasó e no por yud'é. I e relashon ku su mama ta parse di a desaparesé kompleto. "Ta ún neblina gris di sintimentunan laf."

Dor di kombersashonnan konhuntamente serka un sikoterapista, Tania su mayornan pokopoko ta haña mas bista riba kiko ta pasando ku nan yu. Tania ta siña kompartí su sintimentunan i kuida mihó pa su mes. Awor ku e ta konta nan kiko ta molesti'é, ta resultá ku su amiganan ta komprond'é bon bon. Nan ta dun'é hopi sosten i ambiente. Na skol e ta trahando duru pa superá su retraso. Ta pinta ku no opstante tur kos, tòg e ta bai ofer.

E informashon aki ta basá riba e foyeto "Depressie bij jongeren" di Fonds Psychische Gezondheid, kual e keda skibí den koperashon ku profeshonalnan den kuido mental, i organisashonnan di pashènt i famia.

FONDS
PSYCHISCHE
GEZONDHEID

Alles over hoofdzaken