



Depressie bij jongeren; Als de bui blijft hangen

Geen zin hebben in contact met vrienden of om uit te gaan, met slaande deuren weglopen, zich terugtrekken op de kamer met oorverdovende muziek, spijbelen en experimenteren met drank en drugs: het komt allemaal voor bij jongeren in de puberteit. Net als pessimisme en zwaarmoedigheid. Maar een jongere die langere tijd somber is of zich blijft afzetten tegen de wereld, heeft mogelijk een *depressie*.

Een veelvoorkomend gezondheidsprobleem

We beseffen lang niet altijd dat jongeren een depressie kunnen hebben. Daarom zien we de symptomen nogal eens over het hoofd. Het is ook lastig te bepalen of bepaald gedrag bij de leeftijd hoort of wijst op een depressie. Toch is het belangrijk op tijd na te gaan of er sprake is van een dip of van een depressie. Want een depressie gaat vaak niet vanzelf over. Het beïnvloedt de ontwikkeling van de jongere negatief.

Lang is gedacht dat jongeren niet depressief kunnen zijn. Inmiddels weten we beter. Depressie is bij jongeren geen zeldzaamheid. Volgens onderzoek van de Wereldgezondheidsorganisatie is depressie het grootste gezondheidsprobleem bij jongeren tussen 10 en 19 jaar. 3 tot 8 procent van de jongeren heeft een depressie. Nog veel meer jongeren hebben mildere depressieve klachten. Meisjes hebben tweemaal zoveel last van depressie als jongens.

Een depressie raakt veel mensen. Het is niet iets om je voor te schamen of om te verbergen.

Herkent u zich of iemand rondom u in de hierboven gegeven omschrijving of in de symptomen aan de achterkant van deze kaart? Neem dan contact op met uw huisarts. Hij of zij kan u verwijzen naar een professional op het gebied van geestelijke gezondheidszorg.



Klinika Capriles
Algemeen Psychiatrisch Ziekenhuis

Klinika Capriles maakt deel uit van:



Verschijselen van depressie

Een jongere met een depressie voelt zich langere tijd rot, neerslachtig en lusteloos.

Ook is hij vaak verdrietig, heeft hij huilbuien of het gevoel te willen huilen. Op school, thuis, met vrienden en met zichzelf loopt het niet lekker.

De toekomst ziet er somber uit. Een jongere met een depressie heeft de neiging zich te isoleren. Sommigen gaan blowen of drinken. Ook piekeren, faalangst, gevoelens van wanhoop en besluiteloosheid komen veel voor.

Een depressie gaat ook gepaard met lichamelijke klachten, zoals vermoeidheid, gebrek aan energie, hoofdpijn en vage buikklachten. De ene jongere heeft geen zin om te eten, de andere eet juist extreem veel. Dat kan samen gaan met enorm afvallen of aankomen. Veel meer slapen dan gebruikelijk en toch de hele dag moe zijn of juist erg weinig slapen horen er ook bij. Deze lichamelijke klachten komen bij gewoon 'puberen' minder vaak voor.

De depressie komt vaak ook tot uiting in schuldgevoelens en het gevoel tekort te schieten. Depressieve jongeren hebben meestal een negatief zelfbeeld. Ze voelen zich mislukt, minderwaardig aan hun leeftijdsgenoten en buitengesloten. Ook met hun uiterlijk zijn ze ongelukkig.

Jongeren met een depressie kunnen zo somber worden dat ze niet meer willen leven. Soms loopt dat uit op een poging tot zelfdoding. Van alle 12- tot 18-jarigen heeft bijna 1 op de 20 één of meerdere suïcidepogingen gedaan.

Voor meer informatie: www.ggz.cw
