

Gezondheidsinfo

Hulpverlening Gelderland Midden

Volksgezondheid / GGD

Depressie bij jongeren (www.zwaarweer.nl)

Wisselende stemmingen horen bij pubers

'Het hoort erbij...' of toch niet? Met slaande deuren weglopen, zich terugtrekken op de kamer met oorverdovende muziek, spijbelen, experimenteren met drugs, lamlendig rondhangen. Het komt allemaal voor bij jongeren in de puberteit. Achter dit gedrag kunnen soms ernstige emotionele problemen schuilgaan. Want de puberteit - de periode tussen twaalf en achttien jaar - is niet alleen een opwindende en zorgeloze tijd. Het is ook een levensfase vol ingrijpende veranderingen.

Veranderingen

Lichamelijk kunnen hormonen heftige emoties en plotselinge stemmingswisselingen veroorzaken. Geestelijk krijgt de jongere behoefte zijn eigen identiteit te ontdekken. Hij maakt zich steeds meer los van het gezin. Van veilige vertrouwenspersonen veranderen de ouders, althans in zijn ogen, in hinderpalen op de weg naar een zelfstandig bestaan. Hij wil zijn eigen weg gaan, samen met leeftijdgenoten. De conflicten waarmee deze ontwikkeling gepaard gaat, kunnen leiden tot innerlijke strijd en angst. Een vrolijke, opgewonden stemming kan omslaan in somberheid en wanhoop. Een jongere bij wie zo'n sombere stemming langere tijd aanhoudt, lijdt mogelijk aan een depressie.

Depressie bij jongeren niet zeldzaam

Lang is gedacht dat jongeren niet depressief kunnen zijn. Inmiddels weten we beter. Depressie is bij jongeren geen zeldzaamheid. Volgens onderzoeken heeft 3 tot 8 procent van de jongeren tussen twaalf en achttien jaar er last van. Het komt bij meisjes vaker voor dan bij jongens. 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.

Waarom is een depressie te herkennen?

Van een depressie is sprake wanneer iemand langere tijd in een erg sombere stemming verkeert. Bij jongeren gaat deze langdurige sombere stemming vaak gepaard met leerproblemen. Ze kunnen zich slecht concentreren. In de klas gedragen depressieve leerlingen zich veelal afwezig, ongeïnteresseerd of onbeschoft. Ze krijgen hun huiswerk niet af, maken het slecht of blijven onaangekondigd weg van school. Jongeren die werken, doen hun werk vaak half of lijken aan te sturen op ontslag.

Een depressie gaat vaak samen met problemen met contacten en vriendschappen.

Op lichamelijk gebied uit de depressie zich in de neiging zichzelf te verwaarlozen. Verder leidt de sombere stemming vaak tot veranderingen in het eet- en slaappatroon. De jongere heeft geen zin om te eten of eet juist opvallend veel. Hij kan enorm afvallen of aankomen. Hij slaapt veel meer dan gebruikelijk en is de hele dag slaperig. Of de jongere komt moeilijk in slaap, of is 's ochtends

in alle vroegte wakker. Ook hebben jongeren met een depressie veel last van angstige fantasieën en dromen.

Verschillen tussen jongens en meisjes

Negatief gedrag is een symptoom van depressie bij jongeren en dan vooral bij jongens. Die gedragen zich vaak agressief, vijandig en prikkelbaar. Dat kan samengaan met lichte vormen van criminaliteit en overmatig drugs- en alcoholgebruik. Bij meisjes komt een depressie eerder tot uiting in opvallend stil en teruggetrokken gedrag. Zij past zich 'te veel' aan.

Gewoon pubergedrag?

Veel symptomen komen 'gewoon' voor in de puberteit. Maar is het gedrag nu een dip of een depressie? Het is het belangrijk te kijken naar de duur van het gedrag. Verandert het binnen een paar weken of blijft het aanhouden? Ook de lichamelijke klachten die bij een depressie voorkomen, komen minder voor bij 'gewoon puberen'.

De symptomen op een rij

Op emotioneel gebied kan de jongere last hebben van:

- Langdurige gevoelens van somberheid, hopeloosheid en wanhoop
- Sterke prikkelbaarheid en humeurigheid
- Schuldgevoelens
- Faalangst
- Gevoelens van waardeloosheid en mislukking
- Gevoel er niet bij te horen

In het denken uit de depressie zich veelal in:

- Een negatief zelfbeeld
- Onvrede met het eigen lichaam
- Onvrede en onzekerheid over seksualiteit en relaties
- Veel bezig zijn met de dood en met ideeën over zelfdoding
- Een pessimistische kijk op het eigen leven en de wereld in het algemeen

In zijn doen en laten geeft de jongere blijk van:

- Een onvermogen om plezier te hebben
- Een totaal gebrek aan interesse, levenslust en ondernemingszin
- Besluiteloosheid
- De neiging zich te isoleren
- Agressief of juist uiterst stil en teruggetrokken gedrag
- Spijbelen, slechte leerprestaties, vroegtijdige schoolverlating
- Overmatig gebruik van drugs en alcohol

Op lichamelijk gebied kenmerkt de depressie zich onder meer door:

- Veranderde eetlust
- Vermoeidheid, gebrek aan energie
- Slaapstoornissen
- Slecht of juist overdreven veel slapen

Waar komt een depressie vandaan?

De ingrijpende lichamelijke en geestelijke veranderingen in de puberteit spelen een rol. Zij zijn echter nooit de enige oorzaak van de depressie. Een depressie is een samenspel van:

Omgevingsfactoren

Schokkende of traumatische gebeurtenissen kunnen een rol spelen. Voorbeelden daarvan zijn een echtscheiding van de ouders, het verlies van een ouder of broer of zus, het meemaken van (seksueel) geweld en langdurige pesterijen op school. Een gezinssituatie waarin de jongere niet geaccepteerd of gewaardeerd wordt, kan tot een negatief zelfbeeld leiden. De jongere kan in een depressie raken.

De persoonlijkheid

Factoren in de persoonlijkheid van de jongere zelf zijn eveneens van invloed. Depressieve jongeren zijn bijvoorbeeld geneigd meer aandacht te schenken aan negatieve informatie. Ook zoeken zij de schuld voor teleurstellingen en mislukkingen vaak bij zichzelf.

Biologische factoren

Behalve deze sociale en psychologische factoren spelen erfelijke factoren een rol: kinderen van depressieve ouders hebben meer kans op een depressie dan andere kinderen.

Vicieuze cirkel

Een jongere die een depressie heeft, voelt zich waardeloos, een mislukking of gewoon intens treurig. Met zijn gedrag roept hij vaak reacties op die deze depressieve gevoelens en gedachten versterken. Ouders kunnen hun zoon bijvoorbeeld zijn slechte schoolprestaties verwijten. Een groepje vriendinnen kan een vriendin laten vallen, omdat die zo stil en ongezellig is. Of hij probeert zijn depressie te verdrijven met het roken van jointjes en wordt daardoor alleen maar apathischer. Door deze reacties wordt het negatieve zelfbeeld versterkt, 'zie je wel, ik deug ook nergens voor'. De jongere komt in een vicieuze cirkel terecht. Op deze manier houdt de depressie zichzelf in stand.

Wacht niet te lang met hulp zoeken

Een depressie kan langdurige negatieve gevolgen hebben voor het leven van de jongere. Eenzaamheid, slechte schoolprestaties en gebrek aan aansluiting bij leeftijdgenoten ondergraven het zelfvertrouwen. Het kan nog jarenlang doorwerken. Bovendien hebben mensen die een depressie hebben gehad, een grote kans later opnieuw depressief te worden. Daarom is het belangrijk de klachten zo vroeg mogelijk te herkennen en aan te pakken. Temeer omdat een depressie flinke risico's met zich meebrengt. De jongere kan bijvoorbeeld door gedragsproblemen, drugs- of alcoholmisbruik in aanraking komen met de politie of verslaafd raken. In het uiterste geval kan hij proberen een einde aan zijn leven te maken.

Adviezen voor de omgeving

- Neem de jongere serieus
- Toon interesse in wat er in hem of haar omgaat
- Probeer niet negatief op moeilijk gedrag te reageren, maar ga op zoek naar de oorzaken
- Help de jongere een duidelijke structuur in de dag aan te brengen
- Stimuleer hem of haar situaties op te zoeken die een positief gevoel geven
- Stimuleer de jongere in beweging te blijven, bijvoorbeeld door te sporten
- Help de jongere hulp te zoeken als de klachten niet overgaan