

Psychische gezondheid

Wisselende stemmingen, onzekerheid, rondhangen en ontevredenheid; het hoort eigenlijk allemaal bij jongeren en jongvolwassenen.

Depressie?

Een depressie is iets totaal anders dan de dip of de sombere bui die iedereen wel kent. Het is ook anders dan de neerslachtigheid die alle jongeren wel eens voelen. Een depressie is een serieuze stemmingsstoornis die niet gewoon vanzelf weer overgaat.

Oorzaken

De oorzaak van een depressie ligt meestal niet alleen in de hormonale veranderingen in de puberteit. Vaak is er meer aan de hand, zoals traumatische gebeurtenissen. Voorbeelden zijn een sterfgeval in de omgeving en problemen met pesten. Persoonlijkheidsfactoren en biologische factoren (zoals ouders met psychische problemen) kunnen ook een rol spelen.

Symptomen

Als je kind zich lange tijd heel somber en wanhopig voelt, kan het last hebben van een depressie. Er zijn veel kenmerken te herkennen bij mensen met een depressie. Depressie kan bovendien samengaan met angst. Negatieve gevoelens kunnen worden versterkt door eetproblemen, slaapproblemen, leerproblemen, concentratieproblemen en faalangst.

Jouw kind kan zich angstig, opgejaagd en diep triest voelen, maar ook leeg en emotioneel. Soms kunnen allerlei lichamelijke klachten, zoals maagpijn, rugpijn, hoofdpijn, hoge bloeddruk of hyperventilatie de kop opsteken of kunnen jongeren zich terugtrekken. Thuis, op school of op het werk zijn ze waarschijnlijk heel afwezig en ongeïnteresseerd in alles wat er om hen heen gebeurt. Bij al die ellende komt dan nog het akelige gevoel dat het nooit zal overgaan.

Negatief zelfbeeld

Depressieve jongeren hebben meestal ook een negatief zelfbeeld. Ze kunnen zich waardeloos voelen en een mislukkeling, of ontevreden zijn met hun eigen lichaam en onzeker over seksualiteit en relaties. Daarnaast kunnen ze pessimistisch zijn, weinig vertrouwen hebben in de toekomst en zelfs veel bezig zijn met de dood.

Zoek op tijd hulp!

Als je kind zich depressief voelt, is het belangrijk om op tijd hulp in te schakelen. Vaak wordt een depressie te laat herkend waardoor de gevolgen ernstig kunnen zijn. Als een jongere eenmaal een depressie heeft gehad, is de kans op herhaling groot als het niet wordt behandeld of voorkomen. Daarom is het zo belangrijk om er vroeg bij te zijn.

Je kunt het best een afspraak maken bij de huisarts. De huisarts kan je kind op basis van de specifieke problemen doorverwijzen naar gespecialiseerde hulp. Behandeling van een depressie is echt nodig.

Meer weten of erover praten?

Wil je meer weten over depressie? Kijk eens op cijgrijnmond.nl. Heb je een vraag of wil je hier met de jeugdverpleegkundige van Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG) Rijnmond over praten? Neem gerust contact met ons op. Dit kan offline én online. Alle manieren staan op cijgrijnmond.nl/contact.

Geen vraag is ons te gek!

In elke fase van het leven van jouw kind kunnen we je helpen. Of je nu vragen hebt over opvoeden, opgroeien of gezondheid. Onze professionals zoals jeugdartsen, jeugdverpleegkundigen,

(dokters)assistenten en (ortho)pedagogen staan voor je klaar. Kijk voor meer informatie op cijgrijnmond.nl.