



TIENER MOODS OF DEPRESSIE?

Lara se moods

Ek haat my ma en pa en almal by die skool! Ek wens ek was nooit gebore nie want niemand verstaan my nie!! Dis elke dag net leer, huiswerk doen, sport en kyk na daai stupid Henry as ma hulle uitgaan. Ek het nie 'n lewe nie! En dan is Lisa hulle lately so katterig en praat skaars met my. Hoekom is hulle is so nasty?! Is seker omdat ek nie 1st team gemaak het nie. Ek het so goed gespeel, maar ek is mos nie Bulldog se favourite nie. Hoekom kan ek nie in my kamer sit en 'n bietjie me time hê nie sodat ek oor alles kan tjank sonder om te verduidelik hoekom ek tjank! Ek mag mos nie elke middag slaap nie, want hulle weet nie hoe moeg ek is nie! Ek wil net 'n bietjie op my eie wees, want ek kan nie met alles cope nie!!! Why worry? Niemand hou tog van my nie ...

- Lara se “probleme” is deur ander mense se toedoen.
- Dit waarna sy verwys, is uitdagings waarmee tieners in die algemeen te doen kry: alleen wees, druk om te presteer, emosioneel.
- Dis dinge wat met ondersteuning van volwassenes hanteer kan word en het nie 'n langdurige uitwerking op haar geestesgesondheid nie. Lara ervaar nie enige ander simptome wat eie is aan depressie nie.

Hoekom is mense buierig?

Die antwoord is nie so eenvoudig nie, maar dis moontlik

- 'n kombinasie van hormone (testosteroon en estrogeen) wat 'n groot invloed op die emosies het,
- die voortdurende strewe na onafhanklikheid en
- 'n soeke na waar 'n mens by die samelewing inpas.

Al is dit net 'n fase waarin 'n tiener hom-/haarself bevind, beteken dit nie dat hulle geïgnoreer kan word nie. Volwassenes raak maklik geïrriteerd met die jongmense en dit kan lei tot konflik in die huis.

Ondersteuning vir 'n buierige tiener

- Gee jou tiener die versekering jy wil hom ondersteun en dat sy gedrag nie abnormaal is nie (ook nie dat hy dit "verloor" nie).
- Maak seker hy kry genoeg rus (8 tot 10 ure ononderbroke slaap per nag).
- 'n Gesonde dieet en gereelde oefening (stap met die hond, ry fiets in die woonbuurt, ens)
- Gun die tiener privaatheid sodat hy op sy eie deur sy emosies en buie kan werk.
- Jou kind se skoolprogram is baie bedrywig. Help jou kind om na die "groter prentjie" te kyk. Hy kan bv. spertye van werkopdragte prioritiseer.

Anina se d-simptome

Pa het nou die aand vir Ma gesê hy wens hy kan my wakker skud dat ek kan ophou tjank, 'n slag uit my kamer kom en saam met die ander kinders iets doen. Ek wens ek kon. Ek wil so graag, maar ek het vir niks lus nie. Ek is al so ver agter met my skoolwerk, maar ek is net nie gemotiveerd om enige iets te doen nie. Dit help nie ek leer vir toetse nie, ek kan in elk geval niks onthou nie en doen nooit goed genoeg na pa hulle se sin nie. Dis nie dat ek moeg is nie, maar dis beter om elke middag na skool te slaap. Dan hoef ek oor niks te worry nie. Dis seker al 'n maand wat ek so voel. Ek bid elke dag dat ek sal beter voel, maar alles bly dieselfde. Ek sien nie meer hiervoor kans nie.

Dis 'n sterk moontlikheid dat Anina depressie het.

- Sy ervaar baie van die klassieke simptome: emosioneel, wil nie iets saam met haar maats doen nie, skoolwerk verswak, bly moeg, ens.
- Dis nie noodwendig deur ander se toedoen dat Anina so voel nie.
- Sy ervaar die simptome al amper 'n maand lank.

Praat oor jou bekommernis

Wanneer die simptome te lank aanhou en daar nie enige verbetering in jou kind se gedrag is nie, moet 'n mens met hom daarvoor praat:

- Vra hoe hy voel? Sê jy is bekommerd oor hom en jy wil hom help. (Gee redes vir jou bekommernis, want jou tiener gaan moontlik sê hy is *OK* of *fine*.)
- Stel voor hy moet gaan vir professionele terapie. Wees ferm as hy nie wil gaan nie en maak dan namens hom 'n afspraak. Jou tiener sal vir jou kwaad wees, maar op hierdie manier versterk jy eintlik julle verhouding en help jy jou kind.

Terug na Anina ...

Dis nie 'n uitgemaakte saak dat sy depressie het nie: 'n depressievegter ervaar 5 of meer van die simptome wat gedurende dieselfde tydperk van 14 dae en langer ononderbroke en intens ervaar word en wat jou liggaam anders laat funksioneer as tevore. Dis waar in Anina se geval en daarom moet sy dit ernstig oorweeg om deur 'n sielkundige vir depressie geëvalueer te word.

Slegs dan kan sy die regte behandeling kry en weer 'n kwaliteit-lewe lei.

Wat is die algemene simptome van depressie? Gaan na die webtuiste, www.depressie101.co.za, klik op **Radio** en dan op **Moods of Depressie**