

Amennyiben gyermeke viselkedése **megváltozik**, iskolai teljesítménye **romlik**, barátait, hobbjait **elhanyagolja**, gondoljon a hangulatzavar lehetőségére. **Beszélgessen gyermekével** arról, hogyan sikerülnek a dolgai, milyen érzései, problémái vannak. Vigye el a **háziorvoshoz**, **gyermekpszichiáterhez** vagy **pszichológushoz**. Sok fiatal, vagy szülei számára a pedagógiai szakszolgálatok keretében működő **nevelési tanácsadás** pszichológusa is segítséget nyújthat, főleg ha a gyermekpszichiátria távol van, vagy nagyon hosszú a várakozási idő.

**Az öngyilkossági gondolatot mindig vegye komolyan!** Ilyen esetben gondoskodjon arról, hogy gyermeke biztonságos környezetben legyen, távolítsa el minden olyan eszközt, amely alkalmas arra, hogy kárt tegyen önmagában. **Az öngyilkossági szándék mielőbbi orvosi segítséget tesz szükségessé!**



A depresszió terápiája elsősorban **pszichoterápia**, azaz beszélgetésen alapuló segítségnyújtás, melyet szükség esetén gyógyszeres kezelés egészít ki.



A mánia kezelésében a **gyógyszeres kezelés** az elsődleges, ezt egészíti ki a pszichoterápia.

**Kövesse** a kezelőorvossal megbeszélte utasításokat, ezzel tud segíteni gyermekének. **Támogassa** gyermekét, hogy a terápiát végig tudja csinálni. Az időszakosan előforduló nehéz helyzetekre a kezelőorvos felkészíti a családot, bátran **kérjen** részletes tanácsot a kezelőhelyen. **A kezelés abbahagyása a betegség kiújulásához vezethet.** A tünetek csökkenéséhez néhány hét folyamatos terápia szükséges, ezért az első 2–4 héten még lehet, hogy nem észlel változást gyermeke viselkedésében. A kezelést fél-1 évig szükséges folytatni, egyes esetekben ennél is tovább.

## Hol kaphat segítséget a hagyományos ellátásokon kívül?

– **Lelki Elsősegély Telefonszolgálat (LESZ)** éjjel-nappal ingyen hívható segélyszáma: **116-123**

– **Kék Vonal** gyermek-és ifjúsági telefonszolgálat a nap 24 órájában ingyen hívható segélyszáma: **116-111**

– **On-line**, e-mail alapú, ingyenesen igénybe vehető, név nélküli tanácsadás elérhető a <https://olet.aek.hu> címen. Segítséget lehet kérni 18 év alatti fiatalok lelki problémáival kapcsolatban, például: életvezetési, tanulási, viselkedési, függőségi, vagy egyéb gondok esetén. A tanácsadók 3 napon belül válaszolnak az üzenetekre. Szülők, tanárok, segítők leveleit is várják.

Készült az **EFOP-2.2.0-16-2016-00002 Gyermekek és ifjúságpszichiátriai, addiktológiai és mentálhigiénés ellátórendszer infrastrukturális feltételeinek fejlesztése** című kiemelt projekt keretében.

A projekt a **Széchenyi 2020** program keretében, az Európai Unió támogatásával, az Európai Regionális Fejlesztési Alap és Magyarország költségvetése társfinanszírozásával valósul meg.



Állami Egészségügyi Ellátó Központ

## TÁJÉKOZTATÓ GYERMEK- ÉS SERDÜLŐKORI HANGULATZAVAROKRÓL – SZÜLŐKNEK



SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Regionális  
Fejlesztési Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

## A hangulat zavarai két csoportba sorolhatóak:



A hangulat negatív irányú eltolódását **lehangoltságnak**, **depresszió**nak nevezzük.

### A depresszió tünetei:

**Szomorúság, ingerlékenység, az érdeklődés csökkenése** olyan dolgok iránt, amelyek korábban fontosak voltak.

Gyermeke **kedvetlenné, veszekedőssé** válhat, **abba-hagyja** korábbi kedvenc tevékenységeit vagy **mellőzi a barátait**.

Ezek mellé több más probléma is társulhat:

**Alvászavar** (túl kevés vagy túl sok alvás), **étvágyzavar** (akár fogyás, vagy hízás is lehet), **meglassultság** vagy **nyugtalanosság, koncentrációs problémák, fáradtság, döntésképtelenség, aggodalmaskodás, szorongás, bűntudat** olyan dolgok miatt, melyekről nem tehet.

Előfordulhatnak **halállal kapcsolatos gondolatok**, kisebb gyerekeknél a játék vagy a rajz témájában, nagyobbaknál a gondolatok vagy cselekedetek szintjén. A depresszió során ezek a gondolatok akár **öngyilkossági kísérletet** is okozhatnak, ezért az ilyen jelzéseket **nagyon komolyan kell venni**. Minél hamarabb **szakemberhez kell fordulni**, aki felméri a gyermek/serdülő pszichés problémáját, erősségeit és gyengeségeit és megfelelő **terápiát javasol**.

A depresszió a serdülők 4-6%-át érinti, ami azt jelenti, hogy minden 15-20. fiatal érintett lehet. Egy átlagos felső tagozatos vagy középiskolai osztályban tehát 1-2 gyermek veszélyeztetett, vagy akár már küzd is a depresszióval. Gyermekekben a betegség ritkábban fordul elő, óvodáskorban gyakorisága 0,9% (100 gyerekből 1 érintett), kisiskoláskorban 2,5%, azaz minden 40. gyermek lesz depressziós.

A hangulat pozitív irányú eltolódása a felhangoltság, azaz **mánia** vagy a **hipománia**.



### A mánia tünetei:

Gyermeke **úgy érezheti, különleges képességei vannak, bármit meg tud tenni, szebb, okosabb, ügyesebb**, mint a többiek.

Az is lehetséges, hogy **veszekedős, vitatkozó** lesz.

Nagyon **beszédessé válik**, gondolatok **cikáznak** a fejében, nagyon **nyitott lesz**, idegenekkel is **könnyedén barátkozik**.

**Keveset alszik**, de nem érzi magát fáradtnak.

**Veszélyes dolgokat művel** vagy elosztogatja a dolgait, sokat telefonál.

A viselkedése egyértelmű **változást** mutat a korábbihoz képest, de ezt **nem látja be**.

A mánia és hipománia jóval ritkább a depressziónál, serdülőkorban átlagosan 1000 fiatalból 6-ot érint, gyermekkorban még ritkábban fordul elő.

A hangulatzavarok hátterében állhatnak **genetikai tényezők**. Az öröklődés szerepe a rokonok közti magasabb előfordulási arányban mutatkozik meg.

Okai lehetnek **testi betegségek, megterhelő élet-események, pszichés stressz**.

A tartós **alváshiány**, a **testmozgás hiánya**, az iskolai vagy más közösségben **elszenvedett zaklatás** szintén elősegítheti a depresszió kialakulását. Mindezeknek a veszélyeztető tényezőknek a kiküszöbölése megelőzheti a hangulatzavarokat.

A **függőségek** kialakulása szintén növelheti a depresszió esélyét. A közösségi média vagy más online tartalmak **túlzott**, esetleg **kontrollvesztett** használata szintén előhívhatja.

A **pajzsmirigy hormonok** szintjének eltérése, **szteroid-hormon származékok** (pl. testépítők esetében), **alkohol, kábítószer** használata, **gyógyszerek** ellenőrizetlen fogyasztása szintén hangulati elváltozáshoz vezethet.

Bizonyos **életesemények** (például szeretett személy elvesztése, bántalmazás) depresszióhoz vezethetnek.

Veszélyeztetettek lehetnek azok a fiatalok, akiknek valamelyik szülője depressziós, vagy akik már voltak depressziósak. Az ő esetükben a **megkülönböztetett figyelem, tanácsadás** igénybe vétele indokolt.

