

Νιώθεις ποτέ μελαγχολία;

Stress...
Teen

Όλοι καλούμαστε να αντιμετωπίσουμε διάφορα συναισθήματα και διαθέσεις.



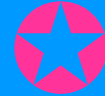
Ορισμένες φορές νιώθουμε ευτυχισμένοι και ενθουσιασμένοι.



Άλλες φορές νιώθουμε λυπημένοι και μελαγχολικοί.



Υπάρχουν δεκάδες πράγματα που μπορεί να σου προκαλούν ανησυχία και άγχος. Όμως, η ίδια κατάσταση προκαλεί διαφορετικά συναισθήματα και διαφορετικές αντιδράσεις σε κάθε άνθρωπο. Είναι φυσιολογικό να νιώθεις κάποιες φορές στρες, άγχος ή μοναξιά, να αισθάνεσαι ότι κανείς δεν σε καταλαβαίνει. Ωστόσο, στην περίπτωση των περισσότερων ανθρώπων, αυτά τα συναισθήματα δεν είναι μόνιμα - εμφανίζονται και εξαφανίζονται κατά διαστήματα.



Μερικοί άνθρωποι, όμως, νιώθουν έντονη θλίψη και μελαγχολία για τόσο μεγάλο χρονικό διάστημα, ώστε δυσκολεύονται να λειτουργήσουν στην καθημερινή ζωή τους.

Αν νιώθεις κι εσύ θλίψη ή μελαγχολία,
κρατάς στα χέρια σου το σωστό φυλλάδιο.



Γιατί νιώθω έτσι;



«Η μαμά έφυγε από το σπίτι. Ο αδελφός μου κι εγώ μείναμε μόνοι με τον μπαμπά. Λίγο αργότερα ο μπαμπάς βρήκε δουλειά σε άλλη πόλη και αναγκαστήκαμε να μετακομίσουμε. Η μαμά είπε ότι δεν ήθελε να μας ξαναδεί, γιατί σκόπευε να κάνει μια νέα αρχή στη ζωή της. Ο μπαμπάς άρχισε να πίνει. Νιώθω ότι καταρρέει ο κόσμος μου».

Υπάρχουν πολλά πράγματα που μπορεί
να σου προκαλέσουν θλίψη ή μελαγχολία.



Στην επόμενη σελίδα θα βρεις ορισμένα παραδείγματα...

Κάποιος αγαπημένος σου άνθρωπος είναι άρρωστος ή έχει πεθάνει.

Ανησυχείς για την εξωτερική σου εμφάνιση.

Νιώθεις ένοχος ή υπεύθυνος για τη συμπεριφορά κάποιου άλλου.

Ανησυχείς για τη σεξουαλικότητά σου.

Νιώθεις απομονωμένος και αποκλεισμένος από μια ομάδα.

Αναγκάζεσαι να μετακομίσεις ή να φύγεις από το σπίτι.

Αισθάνεσαι ανάξιος και ανίκανος.

Τσακώνεσαι με τους φίλους ή τους συγγενείς σου.

Κάποιος από τους γονείς ή τους κηδεμόνες σου έχει κατάθλιψη ή ανησυχεί για διάφορα προβλήματα.

Η κατάσταση στην οικογένειά σου έχει αλλάξει ή αποτελεί μέλος μιας νέας οικογένειας.

Σκέφτεσαι ότι τα πράγματα δεν θα βελτιωθούν ποτέ.

Έχεις προβλήματα με το αγόρι σου / το κορίτσι σου ή με τον καλύτερό σου φίλο.

Ανησυχείς για τις εξετάσεις ή οι βαθμοί σου είναι απογοητευτικοί.

Δέχεσαι απειλές και προσβολές από τους συμμαθητές σου ή από κάποια άλλη ομάδα.

Κάποιος δικός σου άνθρωπος μετακομίζει σε άλλη πόλη.

Νιώθεις ότι δεν μπορείς να μιλήσεις σε κανέναν, ότι κανείς δεν μπορεί να σε καταλάβει.

Έχεις υποστεί κακοποίηση.

Πώς θα καταλάβω ότι έχω κατάθλιψη;



«Δεν μπορούσα να συγκεντρωθώ στα μαθήματά μου. Ήμουν διαρκώς χαμένος στις σκέψεις μου και κοιμόμουν πολλές ώρες. Δεν είχα όρεξη να κάνω τίποτα. Ορισμένες φορές ένιωθα τόσο λυπημένος που φοβόμουν, κι έτσι άρχιζα να προκαλώ φασαρίες στο σχολείο, να μπλέκομαι σε καβγάδες... Έκανα ό,τι περνούσε από το χέρι μου για να ξεχάσω αυτό το τρομακτικό συναίσθημα...»

Είναι φυσιολογικό να μη νιώθεις συνέχεια αισιόδοξος και χαρούμενος. Αν μιλήσεις σε κάποιον για τα συναισθήματά σου, θα μπορέσεις να τα κατανοήσεις και να τα ελέγξεις καλύτερα. Αν αισθάνεσαι ότι θέλεις να κάνεις κακό στον εαυτό σου, τότε θα πρέπει οπωσδήποτε να ζητήσεις βοήθεια.



Ίσως δυσκολεύεσαι να μιλήσεις στους δικούς σου ανθρώπους και στους γνωστούς σου. Υπάρχουν, όμως, πολλές οργανώσεις και κέντρα ψυχικής υγείας που μπορούν να σου προσφέρουν συμβουλές και βοήθεια.



Οι άνθρωποι εκδηλώνουν τη θλίψη τους με διαφορετικούς τρόπους...



Λένε ψέματα ή πλάθουν ιστορίες.

Νιώθουν ότι η ζωή δεν έχει κανένα νόημα.

Ανησυχούν για διάφορα πράγματα.

Τρώνε πολύ περισσότερο ή πολύ λιγότερο απ' όσο συνήθως.

Δεν έχουν όρεξη να βγουν έξω.

Είναι νευρικοί, κακόκεφοι ή ευερέθιστοι.



Δυσκολεύονται να κοιμηθούν ή βλέπουν εφιάλτες.

Νιώθουν την επιθυμία να βλάψουν τον εαυτό τους.

Κλαίει συχνά.



Κλέβουν ή προκαλούν φασαρίες.



Νιώθουν ανία ή οκνηρία και αισθάνονται πολύ κουρασμένοι.

Νιώθουν ότι δεν τους συμπαθεί κανείς ή ότι οι άλλοι τους κοιτσομπολεύουν πίσω από την πλάτη τους.

Μπορεί να αναγνωρίζεις κάποια απ' αυτά τα στοιχεία στον εαυτό σου ή σε κάποιο φίλο σου...



Πώς μπορείς να βοηθήσεις ένα φίλο που έχει κατάθλιψη;

- ✪ Άκου το φίλο σου με προσοχή και προσπάθησε να δείξεις κατανόηση. 
- ✪ Μην έχεις την απαίτηση να συνέλθει μέσα σε μια στιγμή.
- ✪ Μην του ασκείς κριτική και μην τον κοροϊδεύεις.
- ✪ Προσπάθησε να τον πείσεις να σου μιλήσει για τα συναισθήματά του.
- ✪ Δείξε υπομονή και δώσε στο φίλο σου όσο χρόνο χρειάζεται για να σου μιλήσει.
- ✪ Προσπάθησε να τον πείσεις να ζητήσει βοήθεια. 



Πώς μπορείς να βοηθήσεις τον εαυτό σου;




«Αφού πέρασα αρκετές περιόδους κατάθλιψης, τελικά κατάλαβα ότι κάποια στιγμή συνερχόμουν. Έτσι προσπαθούσα να ασχολούμαι με διάφορα πράγματα μέχρι να περάσει. Αυτή η λύση με βοήθησε για ένα διάστημα, αλλά η σκέψη ότι η κατάθλιψη θα επέστρεφε κάποια στιγμή στη ζωή μου με τρομοκρατούσε. Τελικά, άρχισα να επισκέπτομαι έναν ψυχολόγο, ο οποίος με βοήθησε να ελέγχω πιο αποτελεσματικά τα συναισθήματα και τη ζωή μου».

«Πίστευα ότι δεν μπορούσα να μιλήσω σε κανέναν απ' όσους γνώριζα. Σκεφτόμουν ότι αν το συζητούσα, τα πράγματα θα χειροτέρευαν. Δεν μπορούσα να το κουβεντιάσω με τους φίλους μου, γιατί ήμουν σίγουρος ότι δε θα με έπαιρναν στα σοβαρά. Ένιωθα τελείως μόνος. Τελικά τηλεφώνησα στο κέντρο ψυχικής υγείας και με παρότρυναν να κλείσω ραντεβού με έναν από τους ψυχολόγους τους. Τώρα δε φοβάμαι πια να ζητήσω τη βοήθεια ενός ειδικού όταν δεν νιώθω καλά».






Αν έχεις κατάθλιψη, είναι πολύ σημαντικό να βρεις κάποιους τρόπους για να την αντιμετωπίσεις.



Συχνά οι λόγοι που μας προκαλούν θλίψη ή μελαγχολία είναι σοβαροί. Αν πιστεύεις ότι έχεις κατάθλιψη, δεν χρειάζεται να φοβάσαι και να πανικοβάλλεσαι.

Και μην ξεχνάς: Η θλίψη και η μελαγχολία κάποια στιγμή θα περάσουν, ακόμα κι αν σου φαίνεται δύσκολο να το πιστέψεις ορισμένες φορές. Οι παρακάτω ιδέες μπορεί να σε βοηθήσουν...



Γράψε σε μια κασέτα τα αγαπημένα σου τραγούδια.

Σημείωνε τις σκέψεις σου σ' ένα ημερολόγιο.

Γράψε ένα ποίημα ή ένα τραγούδι.

Άκουσε μουσική

Ασχολήσου με το σχέδιο ή τη ζωγραφική

Αυτές οι ασχολίες μπορεί να σε βοηθήσουν να καταλάβεις πώς νιώθεις.



Υπάρχουν πολλά ακόμα πράγματα που μπορεί να σε βοηθήσουν να νιώσεις καλύτερα, τουλάχιστον για κάποιες ώρες.

Το σημαντικότερο είναι να ασχολείσαι με πράγματα που σ' ευχαριστούν.

Μπορείς να δοκιμάσεις κάποια από τα παρακάτω...



Δες την αγαπημένη σου εκπομπή στην τηλεόραση.



Βγες μια βόλτα στη λιακάδα.



Ξεκίνα κάποια σωματική δραστηριότητα, όπως κολύμβηση, τρέξιμο ή χορό.

Φρόντισε να τρως τακτικά και όσο πιο υγιεινά μπορείς.

Μίλα σε κάποιον



Οι συζητήσεις μπορεί να σου χαρίσουν τη δύναμη που χρειάζεσαι για να αντιμετωπίσεις τις δυσκολίες. Προσπάθησε να μιλήσεις σε κάποιον που συμπαθείς και εμπιστεύεσαι. Αυτό το άτομο μπορεί να είναι:

★ ένας φίλος σου

★ ο αδελφός ή
η αδελφή σου

★ ο παππούς ή
η γιαγιά σου

★ οι γονείς ή οι
κηδεμόνες σου

★ η θεία ή ο θείος
σου

★ οι γονείς ενός
φίλου σου

★ ένας καθηγητής
σου

★ ο διευθυντής
του σχολείου

★ ένας φίλος των
γονιών σου

Αυτοί οι άνθρωποι ίσως μπορούν να έρθουν μαζί σου για να μιλήσεις με κάποιον άλλο ή ίσως μπορούν να τηλεφωνήσουν σε έναν ειδικό για να ζητήσουν συμβουλές, αν δεν θέλεις να το κάνεις εσύ ο ίδιος. Μπορεί, επίσης, να σε καθησυχάσουν όταν σε διαβεβαιώσουν ότι ορισμένες φορές νιώθουν κι εκείνοι έτσι.



Ακόμα κι αν δεν μπορείς να ελέγξεις τις καταστάσεις που σου προκαλούν μελαγχολία - για παράδειγμα, αν οι γονείς σου μαλώνουν διαρκώς ή αν κάποιος γνωστός σου είναι άρρωστος - να θυμάσαι ότι είναι σημαντικό να ζητήσεις βοήθεια.

Αν αποφασίσεις να συζητήσεις με έναν **καθηγητή** σου, είναι βέβαιο ότι θα σε ακούσει με ενδιαφέρον και ότι θα μπορέσει να σου δώσει κάποιες συμβουλές. Και αν το θελήσεις, ο καθηγητής σου μπορεί να μιλήσει σε κάποιον άλλο και να προσπαθήσει να βοηθήσει στη λύση του προβλήματος.



Αν το συζητήσεις με ένα **γιατρό**, να είσαι σίγουρος ότι θα δείξει κατανόηση και ότι θα σου προσφέρει χρήσιμες συμβουλές. Σε ορισμένες περιπτώσεις, ο γιατρός ίσως σου προτείνει να πάρεις κάποια φάρμακα, τα οποία μπορεί να σε βοηθήσουν αν νιώθεις πολύ θλιμμένος. Μπορεί, επίσης, να σε παραπέμψει σε έναν ειδικό ψυχολόγο, που έχει εκπαιδευτεί για να βοηθάει τους εφήβους να αντιμετωπίζουν τα προβλήματά τους. Ό,τι συζητήσεις με το γιατρό, είναι εμπιστευτικό - δηλαδή, δεν πρόκειται να μοιραστεί με κανέναν όσα του εμπιστεύεσαι.



Όμως, αν κινδυνεύει σοβαρά η υγεία ή η ασφάλειά σου, ο γιατρός μπορεί να αποφασίσει να το συζητήσει με τους γονείς ή τους κηδεμόνες σου. Παρόλα αυτά, αν θέλεις, μπορείς να εξηγήσεις στο γιατρό σου ότι θα προτιμούσες η συζήτησή σας να παραμείνει εμπιστευτική.

Αν μιλήσεις σε έναν ψυχολόγο ή σε έναν ψυχίατρο, θα δείξει μεγάλη κατανόηση. Θα σου δώσει το χρόνο να σκεφτείς την κατάσταση που σε απασχολεί. Οι ψυχολόγοι και οι ψυχίατροι έχουν λάβει ειδική εκπαίδευση και συζητούν με ανθρώπους που αντιμετωπίζουν διάφορων ειδών προβλήματα. Οι συζητήσεις μαζί τους παραμένουν εμπιστευτικές, ενώ, αν το επιθυμείς, μπορεί να τους επισκεφτείς και με άλλους ανθρώπους που είναι σημαντικοί για εσένα.

Αν η προοπτική της επίσκεψης σε έναν ψυχολόγο ή έναν ψυχίατρο σου δημιουργεί νευρικότητα και αμηχανία, μην ξεχνάς ότι μπορείς να συνοδεύεσαι από τους γονείς σου ή ένα φίλο σου.

