

## Πολύτιμες συμβουλές για τους γονείς που έχουν εφήβους με κατάθλιψη!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Κατάθλιψη στην εφηβεία. Μία από τις καταστάσεις που πρέπει να αντιμετωπίσει ο γονιός με απόλυτη ψυχραιμία.

Σύμφωνα με τους ειδικούς η κατάθλιψη «προτιμά» τα κορίτσια σε σχέση με τα αγόρια, ενώ η ηλικία που μπορεί να συμβεί είναι μεταξύ 15-19 ετών.

Τα καλά νέα σε αυτήν την περίπτωση για τη μαμά και τον μπαμπά, είναι ότι ένα ασφαλές, ζεστό και μέσα σε αγάπη περιβάλλον, μπορεί να είναι προστατευτικός παράγοντας κατά της κατάθλιψης, ιδίως για τα κορίτσια.

Σας παρουσιάζουμε 8 μικρές και πολύτιμες συμβουλές όταν οι έφηβοι έχουν κατάθλιψη.

- Παρατηρήστε τις αλλαγές στα παιδιά σας. Οι ενδείξεις που έχετε καμία φορά από την συμπεριφορά τους, μπορεί να σας αποκαλύψουν πώς αισθάνονται.
- Η έλλειψη συγκέντρωσης και ενδιαφέροντος είναι μερικά σημάδια που δείχνουν ότι η κατάθλιψη έχει χτυπήσει την πόρτα του έφηβου παιδιού σας.
- Εάν δείτε μία συμπεριφορά 100% διαφορετική από αυτήν που έχετε συνηθίσει, τότε θα πρέπει να ανησυχείτε.
- Βγείτε έξω και μάθετε πληροφορίες. Να βρείτε τους ανθρώπους που το παιδί σας έχει καθημερινή επαφή και συναναστρέφεται μαζί τους.
- Μιλήστε με το παιδί σας. Να συζητάτε για το τι κάνει και για το τι αισθάνεται.

Μέσα από αυτές τις συζητήσεις μπορείτε να μάθετε πολλά και καλό είναι να γίνονται σε στιγμές χαλαρές, όπως για παράδειγμα ένα απόγευμα που κάθεστε όλοι μαζί μπροστά στην τηλεόραση.

- Ανοίξτε ένα θέμα. Μοιραστείτε μία παρατήρηση που έχετε κάνει στο παιδί σας, για παράδειγμα: «Παρατήρησα ότι δεν κοιμάσαι καλά» ή «Παρατήρησα ότι απομονώνεσαι πολλές ώρες στο δωμάτιό σου, αντί να βγεις έξω με τους φίλους σου.»
- Απευθυνθείτε σε κάποιον ειδικό. Είναι ο μόνος που μπορεί να σας πει με σιγουριά εάν το παιδί σας έχει κατάθλιψη.
- Μη φοβάστε να το ρωτήσετε εάν έχει αυτοκτονικές τάσεις. Σε ό,τι σας απαντήσει, καλό είναι να συμβουλευτείτε κάποιον ειδικό.

**Πηγή:** [mothersblog.gr](http://mothersblog.gr)