

## Μελαγχολικό παιδί: Σημάδια που πρέπει να σε



Είναι

πολύ δύσκολο να αναγνωρίσετε την κατάθλιψη στο παιδί που βρίσκεται στην προεφηβεία. Γιατί σε αυτό το στάδιο της ανάπτυξης τα παιδιά δεν εκφράζουν το πώς αισθάνονται με τον ίδιο τρόπο που εκφράζεται ένας ενήλικας.

Αντί να είναι σε θέση να πουν πως είναι δυστυχισμένα, τα παιδιά στην προεφηβεία στις περισσότερες περιπτώσεις, δείχνουν τα συναισθήματα τους μέσα από συμπεριφορικές αντιδράσεις. Μερικές φορές οι περιγραφές που κάνουν στους γονείς υποδηλώνουν κάποια σωματι-κά πρόβλημα ή κάποια κατάσταση πολύ λιγότερο σοβαρή από την κατάθλιψη.

**Συστήνεται στους γονείς να αναρωτηθούν γιατί το παιδί τους μπορεί να κάνει κάτι από το παρακάτω:**

Να χάνει ή να παίρνει απότομα βάρος

Να βλέπει πολλούς εφιάλτες

Να έχει χάσει τον ενθουσιασμό του όσον αφορά τα παιχνίδια και τις συναναστροφές του με τους άλλους.

Τον ήσυχο νεαρό ή αυτόν που αποφεύγει τις πολλές επαφές με τους γύρω του. Χωρίς να τους εκνευρίζει, μπορεί εύκολα να τον παραβλέψουν οι άνθρωποι. Αυτό συμβαίνει ιδίως όταν οι γονείς προσπαθούν να αντιμετωπίσουν τις δικές τους συναισθηματικές αντιδράσεις σε κάποιο γεγονός που έχει επηρεάσει την

οικογένεια σε μεγάλο βαθμό. Έτσι δε δίνουν τη δέουσα σημασία στα συναισθήματα του παιδιού.

Όταν ερωτηθεί, το νεαρό παιδί μπορεί να απαντήσει ότι είναι στενοχωρημένο, ότι βαριέται ή ότι απλώς δεν αισθάνεται καλά. Οι γονείς υποθέτουν, πολύ φυσιολογικά, ότι αυτού του τύπου οι δηλώσεις του παιδιού αντικατοπτρίζουν μια προσωρινή κατάσταση και δεν θεωρούν ότι αποτελούν ενδείξεις μιας πιο σοβαρής κατά-στασης ακόμα και της καταθλιψης, και συχνά οι προτάσεις που κάνουν στο παιδί με σκοπό να βελτιωθεί η κατάστασή του δεν είναι οι κατάλ-ληλες.

Πολλοί γονείς προτρέπουν το παιδί να παίξει ή να ξεκουραστεί αλλά δεν προσπαθούν να μπουν πιο βαθιά στην ψυχή του μη έχοντας καταλάβει τι πραγματικά συμβαίνει και πόσο προβληματισμένο μπορεί αν είναι το παιδί τους.

**Πώς μπορεί να μάθει ο γονιός να «διαβάζει πίσω από τις λέξεις» για να καταλάβει τι ακριβώς είναι αυτό που εννοεί το παιδί στ' αλήθεια με τον τρόπο που συμπεριφέρεται;**

Το πρώτο βήμα είναι να αναγνωρίσουν οι γονείς ότι τα παιδιά μπορεί να αναστατωθούν ή να ταραχθούν από μια κατάσταση όσο και ένας ενήλικας. Γεγονότα που θα δημιουργούσαν στους περισσότερους ενήλικες αίσθηση ανικανότητας ή απελπισία (π .χ , ο θάνατος κάποιου κοντινού ανθρώπου, το διαζύγιο, η απώλεια σπιτιού, η μετακόμιση σε ένα μέρος μακριά από φίλους) μπορεί να προκαλέσουν την ανάπτυξη μιας καταθλιπτικής κα-τάστασης σε ένα μικρό παιδί.

Είναι εύκολο να υποθέσουμε πως η υποτιθέμενη παιδική αθωότητα θα το προστατεύσει από τις στενοχώριες που μας καταβάλλουν εμάς τους ενήλικες. Σπανίως ισχύ-ει κάτι τέτοιο και στις περισσότερες περιπτώσεις το μικρό παιδί θα επηρεαστεί βαθιά από το πρόβλημα, αλλά απλώς θα το δείξει διαφορετικά. Οι γονείς θα πρέπει να αντιληφθούν αυτή την αλλαγή στην συμπεριφορά και να μάθουν να αποκρυπτογραφούν τον τρόπο με τον οποίο εκφράζονται τα συναισθήματά

του.

I

Ενώ μπορεί το παιδί να αντιδράσει με απάθεια, να νιώσει απελπισία και να εκτονώσει τη στενοχώρια του κλαίγοντας το ίδιο εύκολα με έναν ενήλικα, είναι εξίσου πιθανό να γίνει ανήσυχο, να είναιτ αραγμένο και να εκδηλώσει τους φόβους του με επιεικές και καταστροφικές συμπεριφορές. Ο όρος «αγχώδης κατάθλιψη» δεν είναι οξύμωρος. Χρησιμοποιείται συχνά για να περιγράψει την κατάσταση που αντιμετωπίζουν τα άτομα εκείνα που αντι-δρούν σε κάποιο καταθλιπτικό γεγονός με ταραχή, απερίσκεψία, ακόμα και πανικό.

Τα παιδιά μπορεί να είναι εξίσου αναστατωμένα όσο και οι γονείς τους σχετικά με μια κατάσταση που έχει πρό-κυψει αλλά να φαίνεται πως εκδηλώνουν συμπεριφορές αντίθετες καμιά φορά με αυτές που συνήθως συνδέουμε με την κατάθλιψη. Επιπροσθέτως. αν όλη η οικογένεια έχει επηρεαστεί, τότε το παιδί μπορεί να πρέπει να αντιμετωπίσει και το τραυματικό γε-γονός και την απώλεια

της συναισθηματικής υποστήριξης απο τους γονείς. Αν εσείς, ως γονιός, βιώνετε σημαντικά συμπτώμα-τα κατάθλιψης τότε η πιθανότητα να υποφέρει και το παιδί είναι πολύ μεγάλη.

Κείμενο του συγγραφέα James A. Powel από το βιβλίο Οικογενειακή Ψυχολογία. Ευχαριστούμε τις εκδόσεις Μεταίχμιο για την ευγενική παραχώρηση του υλικού.

**Πηγές:** [boro.gr](http://boro.gr)- [thrakitoday.com](http://thrakitoday.com)