**ERGENLİKTE DEPRESYON**

Ergenlik dönemi; fiziksel, duygusal ve sosyal değişimlerin yaşandığı bir geçiş dönemidir. Bu dönemde ailesinden uzaklaşan ergen, kendi kişiliğini bulmaya çalışır. Özellikle kişiliğiyle ilgili sorgulamalar, öz-algının şekillenmesi ve toplum içindeki yerini belirleme çabaları bu dönemin belirgin özelliklerindendir. Fiziksel değişimlere bağlı olarak kendi bedenini ve cinselliği keşfeden ergenler bu alanlarla ilgili sorunlar yaşayabilirler. Kişisel kimliğin oluştuğu bu dönemde birey, ‘ben kimim? hayatın anlamı ve amacı ne?’ gibi kritik sorulara yanıt arar. Ergenlerde görülen bu değişimler, onların sosyal etkileşimlerini ve kendilerini algılamasını etkiler.

Depresyon, çok çeşitli stres yaratan faktörlere karşı verilen bir tepkidir. Ergenlerde depresif duygu durumu yaygın olarak görülmektedir, çünkü bu normal büyüme sürecinin, bu sürece eşlik eden stres faktörlerinin, hormonların ve bağımsızlığını elde etmek için anne-baba-büyüklerle çatışmanın bir sonucudur. Depresif duygu durumu, bir arkadaşın ya da akrabanın ölümü, sevgiliden ayrılmak ya da okulda başarısız olmak gibi rahatsızlık verici olaylara ve durumlara karşı bir tepki de olabilir. Özgüvenleri düşük, kendilerini kıyasıya eleştiren, olumsuz olaylar ve durumlar üzerinde kontrol gücünün olmadığını düşünmeye eğilimli ergenlerde, stres yaratan olaylar ve durumlarla karşı karşıya kalmanın, depresyon riskini artırdığı bilinen bir gerçektir.
Fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal değişimlerin pek çok ergen üzerinde depresif etkisi olabilir ve bu aslında olması gereken büyüme sancılarıdır; fakat normal bir ergenlik süreci halinden depresyonu ayıran elbette ki pek çok kriter bulunmaktadır.

 **ERGENLERDE DEPRESYONUN BELİRTİLERİ**
Ergenlik döneminin kendine has sıkıntıları, sancıları ve iniş çıkışları olduğundan bu dönemde gencin kişiliğinde ciddi farklılıklar gözlemlenmektedir. Olması gereken durumlardan problemli hali ayırt etmek oldukça önemlidir.

Aşağıda sıralanan belirtilerin iki haftadan daha fazla sürmesi durumunda dikkatli olunması gerekmektedir:
Okul başarısının düşmesi,
Arkadaşlardan ve sosyal etkinliklerden uzak durmak,
Üzüntülü ve umutsuz ruh hali, içe kapanma,
Enerji ve motivasyon düşüklüğü,
Önceden zevk aldığı aktivitelerden zevk almama,
Ağlama nöbetleri, sinir krizleri,

Ruh halinin sürekli olarak değişkenlik göstermesi,
Gelecek ve yaşam konusunda umutsuzluk,
Özgüvenin düşük olması, suçluluk duyguları,
Kararsızlık, konsantre olamama, unutkanlık, pişmanlık,
Uyku ve iştahta düzeninde değişmeler,
Madde bağımlılığı (sigara, alkol, uyuşturucular),
İntihar düşünceleri ve girişimleri.

 **NE YAPMALI ??????**
Ergenlik dönemindeki depresyonda, genetik eğilimler, arkadaşlık ilişkilerindeki bozulmalar,  yanlış aile tutumları, düşük özgüven sorunları ve aile içi şiddet-istismar sorunlar tetikleyici olabilmektedir.
Depresyonda öncelikle ergenin yardıma ihtiyacı olduğunu kabul etmesi oldukça önemlidir. Bu yüzden ailenin, öğretmenlerin ve arkadaşlarının teşviki ve desteği gerekmektedir.
.
Depresyon tedavisi için en iyi sonuç psikoterapi ve ilaç tedavisinin birlikte yürütülmesiyle birlikte alınmaktadır. Özellikle kendini tanımaya ve anlamaya çalışan ergen için psikoterapi sürecine girmek gerekli olabilir. Bununla birlikte ailenin ve çevrenin tam desteğiyle süreç iyileştirilebilir. Özellikle ergenin sevildiğinin, kabul edildiğinin, değerli olduğunun ve anlaşıldığının hissettirilmesi oldukça önemlidir. Her ne kadar ergenlik döneminde aileden uzaklaşma görülse de ergen her zaman ailesinin desteğini ve güvenini hissetmek ister.

Çocukluk ve ergenlik dönemindeki depresyon tedavi edilmediği takdirde kişi de kalıcı hasarlar olabilir ve kişiliğe yerleşip depresif bir kişilik ortaya çıkarabilmektedir. Bu da karamsar, kaygılı ve düşük benlik saygısı olan mutsuz bir insan demektir.

 Ayşegül KOZAK