

LEICHT TICKET

Psychiatrische
Dienste Graubünden



JUGENDLICH – WENN PLÖTZLICH NICHTS MEHR GEHT

Ängste und Depressionen sind für Jugendliche sehr belastende Zustände. Frühzeitig genau hinsehen und Verständnis zeigen ist in solchen Situationen unabdingbar. Bei dauerhaften Verhaltensauffälligkeiten sind weiterführende Hilfeleistungen anzubieten.

Depressionen sind unter Jugendlichen weitverbreitete Störungen. Rund drei bis zehn Prozent leiden in dieser Lebensphase an depressiven Verstimmungen. Traurigkeit, sozialer Rückzug, Antriebs- oder Schlaflosigkeit, aber auch Gewichtsverlust, Konzentrationsmangel oder andere Verhaltensveränderungen können darauf hinweisen, dass ein Jugendlicher, eine Jugendliche unter Depressionen leidet. Mögliche Gründe für eine solche Entwicklung sind multikausal und lassen u.a. auf vermindertes Selbstvertrauen oder auch auf eine familiäre Disposition schliessen. Auch das Gefühl, den gesellschaftlichen Anforderungen nicht gerecht zu werden, kann Depressionen begünstigen.

Oft sind die Symptome nur vorübergehend. Wenn sich depressive Verstimmungen jedoch hartnäckig halten, dominierend und quälend werden, ist dringend Hilfe angesagt. Zumal weil unbehandelte Depressionen ein hohes Risiko mit sich bringen, Suizidversuche zu

begehen. Suizid ist bei Jugendlichen im Alter zwischen 12 und 17 Jahren sogar die zweithäufigste Todesursache.

Ein zweites Störungsfeld, das Jugendliche belasten kann, sind Ängste. Schulfurch, Phobien, Panikstörungen oder auch die Angst vor der Angst sind in diesem Alter sehr bedrückend. Situationen, welche diese beiden Störungsfelder beeinflussen, können ebenso durch kritische Lebensereignisse wie Mobbing oder durch eine Pandemie ausgelöst werden. So sind Angstzustände und Depressionen bei Jugendlichen während Corona häufiger aufgetreten.

Hilfe annehmen

Wenn sich Kinder und Jugendliche in ihrem Verhalten auffällig und dauerhaft verändern, sollen sich Erziehungsbeauftragte, aber auch Lehrpersonen die Zeit nehmen, mit den Betroffenen alleine über mögliche Ursachen zu sprechen, sie ernst zu nehmen und Verständnis für die Probleme zu zeigen. Nicht zielführend ist es, Ratschläge zu erteilen, vielmehr soll der Thematik Raum gegeben werden. Fachpersonen der Kinder- und Jugendpsychiatrie der PDGR können altersgerechte Abklärungen treffen und nachhaltig beraten. Eine Psychotherapie unter Einbezug der ganzen Familie ist eine wirksame Hilfe – in schweren Fällen auch

in Kombination mit Medikamenten. Dabei ist es wichtig, sich frühzeitig professionelle Hilfe zu holen.

Alle Beiträge und mehr zum Monatsthema Mai «Jugendlich – wenn plötzlich nichts mehr geht» unter pdgr.ch/monatsthema.



Pia von Gontard

Dr. rer. med. dipl. psych.
Oberpsychologin
Kinder- und
Jugendpsychiatrie PDGR
www.pdgr.ch