



Veritas
PSİKİYATRİ ve
BEYİN BİLİMLERİ

"Veritas vincit"
"doğruluk kazanır"

ERGEN DEPRESYONU

ERGEN DEPRESYONU

Kızlarda:

Ergen kızınızın hayatına dahil olun.

Bir çok gencin üniversite döneminde çok sıkıntılı zamanlar geçirdikleri bilinen bir gerçektir. Ama çoğunlukla onları etkileyen meseleler, üniversite yaşına gelmeden çok daha önce başlamaktadır.

Eğer erken yetişkinliğe geçiş yapmış olan çocuğunuzla ilgili yanlış giden bir şeyler varsa ve bunları anlamak istiyorsanız, ergenleri gözlemlemeniz çok akıllıca olacaktır. Hepimiz, yalnız başına zaman geçiren bir çocuğun birden insanları havaya uçurduğu gibi haberler duymaktayız. En az erkekler kadar agresif davranan, ancak bu agresyonu direkt olarak yansıtamayan kız çocuklarını tanıyoruz (acımasız kız sendromu). Bunlar rahatsız edici oluşumların en gözle görülebilir örneklerini teşkil etmektedir.

Hangi ölçüte göre değerlendirilirse değerlendirilsin, gençliğin tehlike altında olduğu bir gerçektir. Depresyon ve anksiyete oranları artmakta ve açıkçası, kötüye gitmektedir. Her üç ergenden birinin tedavi görmesi gereken bir klinik depresyon vakası olarak karşımıza çıkması olası gözükmektedir. Ergenler arasında intihar oranlarının ise eskiye oranla üç kat daha fazla olduğu bilinmektedir.

Bu noktada harekete geçmek gerekmektedir. Siz eğer bir ergen ebeveyni veya kardeşi iseniz, ya da onlarla düzenli aralıklarla iletişime geçen bir kişi iseniz, ihtiyacınız olabilecek bazı bilgiler ve kullanabileceğiniz bazı stratejiler aşağıda sıralanmaktadır. Ancak burada yalnızca ergen kızlar üzerinde durulacaktır:

- Çocuğun içinde neler olup bittiğini bildiğinize dayanarak bir takım çıkarımlar yapmaktan kaçının. Aksini düşünmeyi çok istesenez de, kendinizin bu konuda pek bir şey bilemeyeceğinizi, fark etmeye çalışın. Ergenler, sıklıkla çok klasik olarak “gördüğün şey gerçek olan şey değildir” kavramını temsil etmektedirler. Ailelerin biraz daha uzak kalmalarının bir diğer sebebi ise bu dönemde yakınlaşma sürecinin zaman gerektirmesi ve ebeveynlerin fazlasıyla hırpalanmalarına sebep olabilmesidir.
- Ergenle aranızda oluşacak yakınlaşmanın, yeni iletişim becerileri gerektirdiğini unutmayın. Eğer bu çocukları anlamak ve onlarla bir

bağlantı kurmak beklentisi içindeyseniz bu becerileri öğrenmeniz şarttır. Bu noktaya gelene dek işe yaramış olan hiçbir beceri bundan sonra işe yaramayacaktır.

- Kafanızdaki soru işaretlerinin yanıtlarını bulmak için gerçek uzmanlara başvurun. Çalışma gruplarına, eğitimlere katılın ve ellerinizi beceri eğitimine fazlasıyla bulaştırın.
- Onların dünyasının bizimkinden ne kadar farklı olduğunu taktir ederek, çocuğunuzun dahil olduğu kültürü göz önüne alarak kendinizi ifade edin. Bu duruma antropolojik bir araştırma gibi bakın. Çocuklara neyin moda olduğunu, onların nelere ilgi gösterdiğini sorun. Birkaç hafta, yarım saat boyunca MTV izlemeye çalışın. Çocuklardan size en sevdikleri bilgisayar oyununu göstermelerini isteyin. Ergen kızların okuduğu dergilere göz atın. İnternetteki gençlik sitelerinin iyi olanlarını inceleyin.
- Topladığınız tüm uzman görüşlerini, kendi çocuklarınızda işe yarayacak çekirdek hareket stratejileri halinde toparlayın.
- Çocuklarınızın, onları yargılamaksızın ve kontrol etmeksizin, sadece onlarla ve yaşamlarıyla ilgilendiğinizi bilmelerini sağlayın. Bunun da yalnızca onlar istediği zaman – onların istediği şekilde gerçekleşebileceğini bilin.
- En uygunsuz zamanlarınızda bile ulaşılabilir olma çalışın. Çocuğunuz genellikle, size açılmak için günün ya da haftanın en kötü zamanını seçecektir. Sizin en yorgun olduğunuz, uyumak için yatağa girdiğiniz; ancak onların gece eve yeni girmiş oldukları zamanlarda sizinle konuşmak isteyeceklerdir. Bu noktada değerlerinizi harekete geçirip, yorgunluğunuzun iletişim kurma fırsatını kaçırmaya değip değmeyeceğine karar vermeniz gerekmektedir. Uzun vadede, kurulacak iletişim, iyi bir uyku çekmekten daha fazla değere sahip olacaktır.
- Tüm bunların dışında, çocuğunuzun fiziksel görünüşü hakkında olumlu ya da olumsuz, herhangi bir yorum yapmaktan kaçının. Söyleyebileceğiniz en ufak şey sonucunda bu konu üzerinde kültürel bir “çıldırma” oluşumunu tetikleyebilirsiniz.
- Birbirinize gözlerinizi dikerek karşılıklı oturmaktansa, iletişiminizi ve bağınızı destekleyecek aktivitelere birlikte girişin. En iyi yaklaşımlardan birisi birlikte egzersiz yapmak olabilir. Birlikte yürüyüş ya da yoga yapın, koşuya çıkın. Birlikte spor salonuna gidip ağırlık kaldırın. Bridget Jones’un Günlüğü gibi bir filmi beraber izleyin. Ama asla birlikte alışverişe çıkmayın!

Depresyonun gençler arasında çok yaygın oluşunun pek çok sebebi bulunmaktadır. Başarılı olmak için emsali görülmemiş bir baskıyla yüzleşmektedirler. Üniversite sınavları çok zordur ve sonucu da hiç belirgin değildir. Baskı arttıkça anksiyete de artacaktır. Çünkü yetişkinler gençlerin yanında olup bu durumla nasıl başa çıkabileceklerini açıklamamaktadırlar. Sonuç da yeme bozuklukları, anksiyete bozuklukları ve agresyon şeklinde karşımıza çıkmaktadır.

Bu kuşak ilk boşanma çocukları kuşağıdır: Çocuklar, ebeveyn eksikliği ve bir dolu çatışmanın ürünüdür.

Günümüz ergenleri cinsel aktiviteye geçiş konusunda da en çok baskıyla karşılaşan kuşaktır. Bu baskı ise, cinselliğe hazır olmayan ya da ne yapması gerektiğini bilmeyen çocuklar için oldukça depresif durumlar doğurmaktadır.

Ayrıca bu çocuklar arsında düşük özgüven, adeta bir salgın halinde yayılmaktadır. Çünkü, yine, ebeveynlerin özgüven gelişimi için ayırmaları gereken zamanı bulamamış oldukları görülmektedir. Bu da ergen kızları, sahip oldukları vücut imajının (ne kadar zayıf olsalar da) yeterince iyi olmadığı fikrine götürmektedir.

Kıyasla/yarıştır dinamiği şu noktada kontrolden çıkmış durumdadır: En çekici kız kim? En popüler kız kim? En aptal kim? En büyük budala kim?

Gençlerde depresyonun gidişi çok kritiktir. Şimdi artık, alevlendirici bir faktörün varlığını bilmekteyiz: ilk depresyonunuza girdiğinizde ne kadar gençseniz, yetişkinlikte daha sık ve daha ciddi depresyonlar geçirme riskiniz de o denli yüksek olacaktır. Gençlerde depresyon sinyalleri ne kadar erken fark edilir ve bir şeyler yapılırsa, o kadar hızlı bir şekilde yardım da edilebilir.

Erkeklerde:

Ergen erkekler benzersiz baskılar altındadırlar.

Gençler, genellikle çok gösterişliler – ve başları çok büyük belada. Amerikalı ergen erkekler yolda kasılarak yürürken genellikle çok güçlü gözükürler; ancak gerçekte bu grup, her türden ciddi problemle ilgili olarak en yüksek risk altındaki popülasyondur.

Erkek ergenler arasında anksiyete bozuklukları ve depresyon oranları gittikçe yükselmektedir. İçinde bulunduğumuz řu zamanda, depresyonun ergen erkeklerdeki yaygınlığı, neredeyse kız ergenlerdekiyle aynı seviyeye gelmiştir.

Ergen erkekler, benzeri olmayan bir baskılar grubu ile yüzleşmektedirler. Cinsiyet rollerindeki kaymalar ve değışiklikler de bir çok erkeğı sıkıntıda bırakmaktadır. Artık, kızlar da futbol takımında eşit güçte oyuncular olabilmekte, ama erkekler oyunun kurallarını bile tam olarak bilememektedirler.

Erkek ergenler de tıpkı kızlar gibi, ilk boşanma kuşağı ocuklarıdırılar. Stresli anlarda bu gençlerin bunalmış hissetmelerini engelleyecek sabit ve destekleyici bir aile ortamında yaşamak yerine, erkek ergenlerin bir çoğı da ebeveyn eksikliği ve çatışmaların birer ürünü olarak hayatlarına devam etmektedir.

Bu günün ergen erkekleri de her an emsalsiz bir stresle karşı karşıya kalmaktadırlar. Üniversite yarışının sonuçlarının belirsizliği bir yanda, erkeklerin üzerine yüklenen başarı beklentisi de pek yumuşamamıştır. Kariyerleri hakkında daha çok kafa karışıklığı yaşamaktadırlar ve üzerinde ilerleyecekleri yol da pek net gözükmemektedir.

Endişeyi ele alırsak, madde kötüye kullanımı ve erken cinsel aktivite baskısı çok cezp edici birer tuzaktır. Popüler mitolojide belirtildiğinin aksine, cinsellik konusunda erkekler de kızlar kadar endişe duyarlar.

Günümüzün genç erkekleri için en önemli problemlerden biri de, bu gençlerin kendi hislerini (ve diğelerlerinininkileri) tanımlayamamaları ve duyguları ile ilgili iletişim kuramamalarıdır. Bu beceriyi de babalarının ya ayrı olması ya da aşırı çalışmaktan dolayı yeterli zaman ayıramaması sebebiyle hiç öğrenememektedirler.

Ancak duyguların ifade edilmesi ve bu yolla kurulan iletişim gün geçtikçe hayat kurtarıcı bir beceri halini almaktadır. Bu beceri, okulda, işte, aile içinde ve hayat boyu, insanlar arası stabil ilişkiler kurmada kesinlikle çok gereklidir.

Herkes için geçerli olduğı gibi ergen erkeklerde de yaşanan baskıyı kaldırabilmenin yolu nasıl hissedildiğinin özömlenmesinden geçmektedir.

Duyguların ifade edilmesi yoluyla ilişki kurma becerisinin oluşmaması, kişinin diline vurulan bir kilit gibidir.

Bu noktada acilen harekete geçilmesi şarttır. Eğer geçilmezse oğlunuz madde ve/veya alkol bağımlılığı, kendine zarar verici davranışlar, kazalar, intihar, başkalarına şiddet uygulama gibi hayati tehlikesi olan sonuçlarla yüz yüze gelecektir. Bu tür problemler günümüzde zaten çok yaygındır.

- Ergen erkekler hakkında bilgi edinin, kendinizi eğitin. Bu gençlerin erkeklik imajlarıyla, cinsellikleriyle, gelecekleriyle, diğer erkeklerle çekişmeleriyle, duygularıyla, ebeveyn ve romantik ilişkileriyle ilgili okumalar ve gözlemler yapın.
- Ergen erkekler ile konuşun. Onların hayat tecrübeleri ile gerçekten ilgilendiğinizi gösterin. Bunu yaparken de sahip oldukları bilgiyi yargılamaktan ya da konuşmayı yönetmekten kaçının.
- Çocuğunuzun hayatından uzaklaşmanıza neden olacak yaygın kültürel mitleri aklınızdan atın. Ergenlik, çocuklarınızın desteğe en fazla ihtiyaç duydukları bir dönemdir. Hayatları bu desteğe bağlıdır.
- Farklı cinslerin stresi yaşamaları arasında da çok büyük farklılıklar olduğunu aklınızdan çıkarmayın. Erkekler, yaşadıkları olumsuz hisleri kendilerine ya da başkalarına şiddet uygulayarak, kendilerine zarar vererek, madde kullanımında ve pervasızca hareketlerde bulunarak ifade etme eğilimindedirler.
- Onlara duygusal zekayı öğretmeye çalışın, bunun gelişimini şansa bırakmayın. Ancak başlarken duyguların iyi şeyler olduğu, zayıflığın değil; gücün belirtisi oldukları gerçeğini söylemeyi ihmal etmeyin. Yaşamınızdaki erkek ergenlerin bir duygusal kelime dağarcığına sahip olmalarına yardımcı olun. Bunu başarabilmek için de öncelikle bu gençlerin kendi hislerini ve başkalarınıninkileri tanımaları gerekmektedir. Adını koyamadıkları ve çok sık olarak yaşadıkları sıkıntı sırasında hissettiklerine isim koymalarını sağlayın.

Sonrasında duygusal kontrol becerileri gelecektir. Erkek çocuklarının, özellikle stresle ve öfke, korku, engellenme, hüzün, yalnızlık, şüphe gibi olumsuz duygularla başa çıkmayı öğrenmeleri gerekmektedir. Çünkü erkek ergenler bu duyguları ve stresi dışa vurma riskini her zaman göstermektedirler.

- Empati kurmayı öğretin. Erkek ergenlere, kendilerini diğer insanların yerine koymakta yardımcı olun.
- Rekabet hisleri ile baş edebilmeyi öğretin. Erkek çocukları genellikle egolarını güçlendirmeye ihtiyaç duyarlar. Bu sayede

diğer insanlar kendileri hakkında olumsuz yargılarda bulduklarında kendilerini bu yargıların dışında tutabileceklerini öğrenirler.

- Bir problemle karşılaştıklarında uzaklaşmak yerine, birleşip iletişim kurabilme becerisini onlara öğretin. Etkileşim içinde olmak her zaman daha iyi sonuçlara ulaşmayı beraberinde getirir. Erkek çocuklarına açıkça, diğer insanlara yakın olmaları gerektiği, bunun onları daha güvenli ve daha güçlü hale getireceği söylenmelidir. Ebeveynleri, arkadaş ve arkadaşların ana- babalarını içinde barındıran bir “tercih edilen aile” kavramını oluşturmada onlara destek olun. Kendi aileleri içindeki ilişkilerini geliştirmeleri için onları cesaretlendirin.
- Geri bildirim almayı tembihleyin. Ergen erkeklerin başka insanlardan davranışları ile ilgili bilgi almaya ihtiyaçları vardır. Bu türden şeyleri tek başına öğrenmeye çalışan bir kişi için dünya çok karmaşık görünebilir.
- Toplumda aksi desteklense de ergen oğlunuzla bağlantınızı kopartmayın. Örneğin 13 yaşındaki oğlunuz kimi zaman sizden kendisine okula kadar eşlik etmenizi istemektedir. Bu talebi reddetmek aklınızdan bile geçmez. Ancak oğlunuz kesin olarak bilmektedir ki bu durum mutlaka arkadaşlarının dikkatini çekecektir. Bu noktada aranızdaki bağ ile ilgili olarak karar ona aittir. Okula gelmeden bir sokak önce artık gidebileceğinizi söylemesi önemli bir gelişmedir, ama bu konu üzerinde konuşmaya da devam edilmelidir.

İLETİŞİM

Telefon:

0 [212] 296 55 81 – 82

Faks:

0 [212] 296 55 81

GSM:

0 [536] 960 53 76

www.veritaspsikiyatri.net

info@veritaspsikiyatri.net

Pdf Arşivi İçin:

pdf.veritaspsikiyatri.net

Valikonağı Caddesi No: 8 D: 8 Nişantaşı - İstanbul