

## **Tusane nooruk – depressiivne, laisk või kasvatamatu?**

Rahulolematu, kergesti ärrituva või ümbritsevate suhtes süüdistava hoiakuga teismelisega puutuvad aeg-ajalt kokku kõik lapsevanemad ja õpetajad. Kui palju peaks sellisel moel käituva nooruki puhul kaaluma, kas tegu võib olla depressiooniga, mitte ainult hetkelise tusatuju või kasvatamatusega?

Depressioon on psüühikahäire, mida diagnoositakse kindlate kriteeriumide alusel. Depressiooni põhisümptomiteks on alanenud meeleolu ning huvi ja elurõõmu kadu koos energia vähenemisega. Sellega kombineeruvad madal enesehinnang, enesesüüdistus, lootusetus, suitsiidimõtted ja -teod, halb keskendumisvõime, rahutus ning muutunud uni, isu ja kaal. Depressioonist saab rääkida siis, kui sümptomid on kestnud vähemalt kaks nädalat ning põhisümptomid enamikul neist päevadest. Kindlasti kaasneb depressiooniga ka rohkem või vähem sotsiaalse toimetuleku häire, mis noorukitel tähendab eelkõige probleeme koolitöös ja suhetes. Keskendumishäirete tõttu tekivad õpiraskused, senised lemmiktrennide kipuvad pooleli jääma ning sagenevad tülid lähedastega.

Kuigi depressioon on noorukiea peamine tervisehäire, on see aladiagnoositud ja ravi saavad vähesed. Teismelistel on skriinimisel jõutud depressiooni levimuseni keskel läbi kümnel protsendil.

Vanemad ei ole sageli teadlikud depressiooni sümptomitest oma lastel, sest noorukite depressioon avaldub täiskasvanute omast sageli oluliselt erinevalt. Nii on näiteks noorukite depressioon tugevalt seotud alkoholi kuritarvitamisega ja riskikäitumisega tervikuna. Ravimata depressioonil on kalduvus korduda ja see on narkootikumide kuritarvitamise ja sõltuvusprobleemide riskitegur. Alanenud energia tõttu tuntakse end väsinuna ning tihti otsitakse korduvalt abi seoses erinevate kehaliste vaevustega, näiteks ilmnevad sageli pea- või kõhuvalud. Esiplaanil võivad olla ka uinumiskeskkonnad või katkendlik rahutu uni. Täiskasvanud kipuvad sellist teismelist alusetult süüdistama laiskuses. Seni väga hästi õppinud laps suudab ka depressiivsena oma õpitulemusi mõnikord väga kaua heal tasemel hoida ja käituda vanemate jaoks igati tavapäraselt. Sel juhul võib silma hakata hoopis vähenenud eakohane suhtlemine ja endassetõmbunud rõõmutu olek.

Depressiivne nooruk ei pruugi olla abiotsiv ja silmatorkavalt kurvameelne, vaid hoopis tõrges, vaidlushimuline ja kergesti ägestuv, selline, kes ei suuda alustatud tegevusi lõpetada.

Põhjus, miks noorukite depressiooni tuleb enam märgata, seisneb noorte kalduvuses valida võrreldes täiskasvanutega hoopis kergemini suitsiidne lahendus oma lootusetuna tunduvale olukorrale. Siin saab määravaks usalduslike suhete olemasolu ja kvaliteet. Kui peres puudub võimetus jagada nii negatiivseid kui ka positiivseid läbielamisi või tundeid, on teismelisena masendust kogedes seda veelgi raskem teha. Internetiajastu pakub erinevates foorumites esmapilgul suurepäraselt eneseabivõimalust. Ebakindlale noorukile võib tunduda erakordselt ahvatlev ja turvaline jagada oma muresid näiliselt anonüümses keskkonnas. Kahjuks ei asenda ükski virtuaalsel teel saadud toetus regulaarset lähedussuhet.

Mõnikord on vanema ja lapse suhted puberteedi tipphetkedel väga pingelised. Seda tingib loomulik eraldumisprotsess – et saada täiskasvanuks, peab nooruk end vanematest psüühiliselt lahti rebima. See on tihti seda valulisem, mida lähedasemad on olnud suhted – täiskasvanuks

saamine tundub selle võrra hirmuäratavam. Vanemate toetuseks tuleb rõhutada, et tihti ei ole võimalik midagi muud teha kui lihtsalt olemas olla. Oma kurvameelse lapse aitamiseks peab meil olema soov kuulata, mida meile öeldakse, ja tahtmine just sellel hetkel last aidata. Lapsevanem peab olema valmis kiitma oma lapse tundeid just sellistena heaks, nagu nad hetkel on, ja uskuma, et laps suudab ise nendega toime tulla. Mõlemale poolele on kergendav, kui lapsevanem suudab noorukit kui iseseisvat inimest tunnustada.

Olukordades, kus endal käib lapse heitlike meeleoludega toimetulek üle jõu, on ääretult loomulik pöörduda professionaalse aitaja poole.

Anne Kleinberg  
SA Tallinna Lastehaigla  
psühhiaatriateenistuse juhataja



SA TALLINNA LASTEHAIGLA