

Depression hos børn og unge – hvad er årsagerne

Når et ungt menneske bliver ramt af sygdom, er et af de første spørgsmål, der melder sig, naturligvis hvorfor? Rammer sygdommen et barn eller et ungt menneske, trænger dette spørgsmål sig ofte meget voldsomt på hos forældre og andre, som står barnet nær. Mange forældre forfølges af tanker om, at de kunne have gjort noget for at forhindre sygdommen, eller om de måske på en eller anden måde direkte eller indirekte er skyld i sygdommen. Forholdet mellem forældre og børn er i næsten alle familier indimellem præget af konflikt. De fleste forældre kommer nu og da tvivl om, hvorvidt de har gjort det rigtige i denne eller hin situation, og man vil som forældre altid kunne finde noget, som kan medføre skyldfølelse. Det er derfor vigtigt med konkret viden om årsagerne til depression, så skyldfølelsen ikke vokser ubegrundet.

“Vi bliver ved med at spørge os selv, hvorfor netop hun skulle få det så dårligt. Er det noget, vi har gjort forkert — kunne vi have handlet anderledes? — De tanker slipper vi nok aldrig for.” Mor til en deprimeret pige

Desværre er vores viden om årsagerne stadig meget ufuldstændige – ikke alene når vi taler om unge og [depression](#) men også når det drejer sig om unge med stress. Der er formentlig aldrig én entydig årsag til, at et menneske bliver deprimeret — sygdommen har mange faktorer, som også kan skyldes faktorer såsom [konflikt i familien](#), [konflikter ved skilsmisse](#). Derfor er der også forskellige biologiske og psykologiske modeller for, hvordan depression opstår, som snarere skal ses som supplement til hinanden end som konkurrerende modeller.

Det er efterhånden anerkendt, at depression i hvert fald hos voksne både har en psykologisk og en biologisk komponent. Mange undersøgelser er udført for at finde frem til, hvor i hjernen depressionen udspiller sig, eller hvilke neurokemiske stoffer den deprimerede hjerne producerer for meget eller for lidt af. Jo mere vi kender til de biologiske forandringer i forbindelse med depression, jo bedre og mere specifik medikamentel behandling er det muligt at udvikle. Hvis man har en vis forståelse af de biologiske systemer, der er ude af balance under en depression, fremmer det indsigten i, hvordan den medikamentelle behandling virker, ligesom det kan gøre det lettere at forstå, hvordan fysiske symptomer på depression såsom appetitløshed og motorisk hæmning/agitation kan optræde.

Hvad gør jeg som forælder hvis jeg har mistanke om, at mit barn har en depression?

Hvilke [symptomer på depression](#) kan man som forældre se hos deprimerede børn og unge, og hvilke tilstande kan depression forveksles med, og hvilke sygdomme optræder ofte depression sammen med, herunder [stress](#). Her er en række punkter der indikerer hvilke alarmsignaler man især skal være opmærksom på.

Barnet eller den unge:

- græder mere, end han/hun plejer
- bliver lettere irriteret, aggressiv eller udadreagerende, i forhold til hvad han eller hun plejer
- klager over mavesmerter eller hovedpine, der ikke kan forklares ved sygdom eller lignende
- sakker bagud i skolen i forhold til tidligere
- isolerer sig fra kammerater
- begynder at tale om, at livet ikke er værd at leve, eller at andre var bedre tjent med, at han/hun var død
- får adfærdsproblemer (pjækker, stjæler, lyver, kommer i slagsmål)
- udvikler et alkoholmisbrug eller anvender stoffer

Har man som forældre fået mistanken om, at ens barn ikke trives, er det første naturlige skridt at tale med barnet eller den unge. Hvis man kommer sit barn i møde med forståelse uden at bebrejde eller mistænkeliggøre den ændrede opførsel, vil det ofte kunne lade sig gøre at få en dialog om de ting, der presser sig på. I sådan en snak kan det komme frem, at lektiepresset er ved at vokse barnet over hovedet, at det bliver mobbet i skolen eller føler sig presset på hjemmefronten. Eller den unge kan fortælle, at han/hun oplever et pres fra kammeraterne for at drikke eller pjække fra skole. Sådanne problemer optræder på et eller andet tidspunkt i mange børn og unges liv og løses jo heldigvis i langt de fleste tilfælde inden for familien eller i samarbejde med skolen.

Nogle gange er situationen imidlertid gået så meget i hårdknude, at det kan være svært at få en god dialog i gang. Forældrene står måske uforstående over for de voldsomme reaktioner fra deres barn, og irritation, frustration og magtesløshed gør det svært at være imødekommende. Det kan være, at barnet slet ikke er interesseret i dialogen, men afviser ethvert forsøg på snak.

I andre tilfælde kommer der ting frem, når man taler med barnet, som er bekymrende, og som der ikke synes at være nogen løsning på.

I de tilfælde er det vigtigt, at man som forældre får kontakt til de andre voksne, der kender barnet. Hvordan går det i børnehaven, skolen eller klubben? Er der situationer, hvor barnet virker glad og veltilpas, eller er problemerne til stede overalt? Hvis problemerne kun optræder i en enkelt situation som f.eks. i skolen eller hjemme, er det måske dér skoen trykker, og måske er der noget, der kan ændres til det bedre.

Hvis man stadig efter forsøg på at finde og ændre konkrete problemer er bekymret for om sit [barn har depression](#) og synes, at han/hun virker ændret eller trist, er det måske en god ide at søge professionel hjælp.