

Punglyndi

Punglyndi er geðröskun sem einkennist af breytingum á líðan og hegðun, t.d. neikvæðum hugsunum og depurð. Punglyndi flokkast í: vægt, miðlungs eða alvarlegt þunglyndi. Þessi flokkun byggist fyrst og fremst á alvarleika einkenna og skerðingu á daglegi lífi einstaklings. Samkvæmt rannsóknum þá glíma 11% 18 ára unglunga við þunglyndi. Tíðnin er hærri hjá stúlkum. Hættan á þunglyndi eykst með aldrinum. Börn lýsa oftast leiða og pirringi en beinum depurðareinkennum.

Orsök

Þunglyndi stafar af boðefnatruflun í heila sem orsakast oftast af samspili erfðapátta og umhverfispátta t.d. saga um áföll og/eða ofbeldi.

Einkenni

- Breyting á geðslagi: leiði, pirringur, depurð, vonleysi, skert sjálfsmynd/minnkað sjálfstraust, minni áhugi á því sem áður þótti áhugavert (það síðastnefnda er oftast áberandi hjá stúlkum en piltum).
- Breyting á hugsanaferli: sjálfsgagnrýni, neikvæðar hugsanir, einbeitingarerfiðleikar, erfiðleikar með að taka ákvarðanir, óhófleg sektarkennd, sjálfsvígshugsanir ef þunglyndi er alvarlegt.
- Breyting á virkni: minni virkni, þreyta, doði, minni áhugi, erfiðleikar við að ljúka verkefnum, truflanir á matarlyst (minni eða aukin), svefntruflanir, draga sig í hlé, áhugaleysi með eigið útlit, sinnuleysi, kvartanir um verki, aukin tíðni sjálfskaðandi hegðunar.
- Líkamleg einkenni: erfiðleikar með svefn, minnkuð kynhvöt, breytt matarlyst (aukin eða minnkuð), meltingartruflanir, hægðatregða, höfuðverkur, svimi, sársauki og aðrar álíka kvartanir eða einkenni.

Greining

Þunglyndi er greint með því að taka viðtal. Auk þess er oft tekið greiningarviðtal og lagðir fyrir spurningalistar.

Meðferð

Meðferð er ákvörðuð eftir aldri einstaklings og alvarleika einkenna.

Helstu meðferðarform eru:

- Lyfjameðferð
- Viðtalsmeðferð
- Listmeðferð
- Leikmeðferð
- Fjölskyldumeðferð
- Fræðsla
- Hópmeðferð.

Stundum getur verið þörf á innlögn.

Hvað getur einstaklingurinn gert?

Þegar einkenni eru væg og skerðing í lágmarki er margt hægt að gera til þess að bæta ástandið. Til dæmis:

- Gæta þess að sofa nóg
- Nærast vel og reglulega
- Auka daglega hreyfingu
- Ræða um líðan sína við aðra, s.s. foreldra og/eða vini

Leita skal aðstoðar strax ef...

Þegar einkenni aukast og skerðing hefur meiri áhrif á daglegt líf, s.s. lítill áhugi á að hitta vini og/eða minni þátttaka í íþróttum eða tómstundum er mikilvægt að leita sér aðstoðar.

Aðilar sem hægt er að hafa samband við eru til dæmis:

- Umsjónarkennari
- Námsráðgjafi
- Skólahjúkrunarfræðingur
- Heilsugæslulæknir
- Félags- og skólajónusta í sveitafélaginu.

Þessir aðilar taka að sér það hlutverk að meta hver næstu skref eru.

Þegar um er að ræða alvarleg einkenni, eins og hugsanir um að vilja ekki lifa lengur og skerðing er það mikil að talsverð breyting er á daglegu lífi barns, t.d. félagsleg einangrun.

Þá er nauðsynlegt að hafa samband við fagaðila sem fyrst.

Hægt er að hafa samband við:

- Heilsugæslulækni
- Sérfræðilækni ef hann er til staðar
- Bráðamóttöku barna
- Bráðamóttöku BUGL