

- 우울증은 반복적으로 경험하는 좌절감에서 비롯되며 미래에 대한 부정적이고 절망적인 태도가 우울을 심화시킨다.
- 우울증을 앓는 청소년들은 우울한 감정 외에 불안이나 지나친 두려움도 느낄 수 있다.

“나는 나쁜 놈이야”와 같은 말을 자주 한다. 우울한 심대는 신체검사서서 특별한 이상이 확인되지 않는 두통이나 복통을 호소하는 경우도 많다.

기분부전장애 상태의 청소년들은 더 경미한 우울 증상을 일년 이상 지속적으로 경험하게 된다. 만성적으로 우울한 기분이 청소년의 가정-학교생활이나 대인관계에 영향을 주어서, 매사를 부정적으로 받아들이기 쉽다.

만일 청소년의 기분이 지속적으로 저조하거나 자신의 삶과 미래를 어둡고 황량한 것으로 바라본다면 우울증 상태일 가능성을 생각해보아야 한다.

청소년 우울증의 후유증

우울증은 청소년의 사회적, 학업적 기능에 심각한 영향을 미친다. 우울한 청소년들은 대개 학업 성적이 떨어진다. 청소년들은 집중할 수 없게 되며, 자신이 학업을 따라갈 수 없는 절망적인 상태에 놓여있다고 믿게되어, 수업에 소홀하거나 빠먹기 쉽다. 기진맥진되고 무능력함을 느껴, 다른 활동에 대한 관심도 상실하게 되어 결국은 그만두기도 한다.

우울과 절망감은 자해행동이나 자살 시도로 표출될 수도 있다. 우울증 청소년들은 술, 담배, 또는 다른 약물을 남용하기도 하며, 과도하게 컴퓨터에 몰두하기도 한다. 등교 거부, 기출, 폭력과 같은 비행 행동을 하는 경우도 흔하다.

청소년들은 왜 우울할까?

우울증은 복합적이고 다양한 원인을 가진다. 유전과 뇌의 생화학적인 취약점에서 뿌리를 두고 있는 경우도 많다. 일부 우울증 청소년들은 어린 시절에 부모 또는 다른 중요한 사람의 죽음이나

상실과 같은 환경적 스트레스를 겪었다. 부모에게 폭행 당하고, 거절당하거나, 엄격하고 처벌적인 교육을 받았고, 부모 사이의 관계가 좋지 않은 가정에서 자랐을 수도 있다.

우울증은 문제에 부딪쳐서 반복적으로 경험하는 좌절감에서 비롯되기도 한다. 자신, 환경, 미래에 대한 부정적이고 절망적인 태도가 우울을 심화시킨다.

어떻게 도와줄 것인가?

앞에서 언급한 우울증의 신호가 나타난다면, 도움이 필요할 정도로 증상들이 심각한지를 알아 보기 위해 무엇보다 먼저 청소년과의 대화가 필요하다. 그 과정에서 당신이 그의 슬픔을 이해하고 있음을 알게 해주는 것이 중요하다. 관심을 나타내고 도움을 주려는 자세를 보여주는 것만으로도 청소년에게 희망을 심어줄 수 있다.

부모나 교사들은 청소년이 왜 그런 상실감이나 패배감을 느끼는 지 이해하는 데 어려움을 느낄 수 있으므로, 청소년의 말을 주의 깊게 듣고, 청소년의 입장에 생각해 보는 것이 중요하다. 청소년에게 부담을 주지 말고, 즐길 수 있고 성공적으로 잘 해낼 수 있는 활동들을 가르쳐준다. 작은 성취를 인식하게 해주고, 능력을 칭찬해 줌으로써 자존심을 높여준다.

만일 증상이 오래 지속되어 일상활동에 지장이 초래되거나 자해 행동이나 자살 충동이 있는 경우, 그리고 부모나 교사의 노력에도 불구하고 개선되지 않는 경우에는 즉각 전문가에게 도움을 요청해야 한다. 정신치료, 집단치료, 가족치료 등이 시행될 수 있으며, 중등도 이상의 우울증에는 약물치료가 꼭 필요하다. 우울증은 80-90%가 치료될 수 있는 비교적 “잘 낫는” 질병이다. ▶▶▶▶▶