

## **5 januari 2016 – Is het ontstaan van psychische problemen bij jongeren een kwestie van opvoeding en omgeving of is het allemaal biologisch te verklaren?**

Het is niet voor niets dat de angstige, getroebleerde begin-twintiger zo'n cliché is. Je gaat uit huis, je gaat voor het eerst studeren en je moet op zoek naar een baan, terwijl je veel te weinig slaapt en opeens onbeperkte toegang hebt tot alcohol en drugs. Het is niet gek dat deze periode in films en series vaak geassocieerd wordt met mentale problemen. Maar zit er ook een kern van waarheid achter? Hoe zit het met verwende kinderen uit rijke gezinnen, die met veel minder stress en problemen te maken hebben dan de normale zielen, of met de mensen die het pas zwaar krijgen als ze dertig of veertig zijn?

Voor antwoord op deze vragen geeft Johanna Jarcho, een postdoctorale medewerker van The National Institute of Mental Health, die onderzoek doet naar hersenontwikkeling, in gesprek met vice.com, antwoord. Ze legde uit hoe onze mentale gezondheid beïnvloed wordt door de manier waarop onze hersenen interacteren met de sociale omgeving, en waarom het zo belangrijk is om een mentaal probleem zo vroeg mogelijk te diagnosticeren.

### **Je hoort vaak dat psychische problemen heel vaak aan het einde van de adolescentie ontstaan. Is daar wetenschappelijk bewijs voor?**

Dr. Johanna Jarcho: Ja dit klopt, de meeste mentale gezondheidsproblemen ontstaan inderdaad rond die leeftijd. Als je als volwassene bijvoorbeeld last hebt van angsten, is de kans erg groot dat dit in je adolescentie is begonnen. Je ontwikkelt het als kind, en draagt het met je mee naarmate je volwassen wordt. Volgens recent onderzoek lijkt dit te komen door alle veranderingen die je hersenen ondergaan tijdens de adolescentie. Ooit dachten we dat de hersenen niet veel meer veranderden na de kindertijd, maar nu weten we dat er nog heel veel verandert tot begin twintig. En je sociale omgeving kan dan een diepgaande invloed op je ontwikkeling hebben.

Tegelijkertijd met je hersenen vinden er ook ingrijpende ontwikkelingen plaats in je omgeving: studeren, uit huis gaan, het hebben van serieuze banen, enzovoorts.

### **Hoe groot is de invloed van je omgeving?**

Nou, sommige problemen zijn sterker genetisch bepaald dan anderen. Schizofrenie en manische depressiviteit hebben een hoge mate van erfelijkheid, en dingen uit je omgeving kunnen de kans hierop vergroten. Problemen zoals depressies en angststoornissen zijn minder erfelijk, en dan speelt omgeving dus een grotere rol. Het is echt een wisselwerking van omgeving en genen.

### **Dus het staat niet vast of je wel of geen last zal krijgen van psychische problemen?**

Nee. Het is belangrijk om je te focussen op het feit dat er heel veel gedaan kan worden om psychische problemen te voorkomen, ook al ben je een risicogeval. Een slechte sociale omgeving kan de emmer doen overlopen, maar met de juiste omstandigheden kan je juist heel gezond blijven.

## **Op wat voor dingen moet je zoal letten?**

Het is belangrijk om te weten waar je gevoelig voor bent. We kijken bijvoorbeeld veel naar wat voor problemen en symptomen de ouders hebben of hadden. Maar ook je jeugd zegt een hoop; als je als kind moeite had met sociale contacten, dan is dat een risicofactor. Als je ouders je te erg beschermd hebben, en je nooit blootgesteld bent aan moeilijke dingen en verdriet, waardoor je ermee om leert gaan, dan is dat ook een risico. De opvoeding heeft heel veel invloed op de manier waarop je in je adolescentie met nieuwe obstakels omgaat.

Stel dat je symptomen bij jezelf begint te ontdekken, wat kun je dan doen om grotere problemen te voorkomen?

Het belangrijkste is om zo vroeg mogelijk met behandeling te beginnen. Net als met andere gewoontes worden symptomen vaak sterker met de tijd. Zodra je echt iets aanleert wordt het bijna iets biologisch, waardoor het veel moeilijker wordt om er vanaf te komen. Als je denkt dat er iets mis is, dan moet je hulp zoeken voordat je in een echte crisis terecht komt.

De gezondheidszorg is zo duur en ingewikkeld dat voor mijn gevoel veel mensen met klachten zichzelf voorhouden dat het wel oké met ze gaat. Herken je dit?

Als je wacht met behandeling bespaar je op de korte termijn inderdaad geld, maar op de lange termijn zal het juist enorm in de papieren lopen. We doen al veel om fysieke ziektes te voorkomen en tegen te gaan, maar op gebied van mentale gezondheid zijn we er nog lang niet.

Is er verder nog iets wat je jongeren zou willen vertellen over psychische gezondheid?

Het is goed om te weten dat de meeste mentale problemen die je in de twintig ervaart uiteindelijk vaak verdwijnen. Dat kan hoop geven. Maar je moet ook weten dat als je een van de mensen bent waarbij het niet gaat verdwijnen, je niet vroeg genoeg kan beginnen met behandeling. Zie therapie niet als iets dat je alleen moet doen als het echt helemaal crisis is in je hoofd – zie het net als de andere gezondheidszorg: als een soort kijkje onder de motorkap. Net als dat je bij de dokter je knie even laat nakijken, als die gek voelt. Praat over je problemen, laat ze niet opstapelen.

Bron en het hele artikel: [vice.com](https://www.vice.com)