

## **«Осторожно – депрессия! Предупреждающие знаки»**



Вы когда-нибудь задумывались о том, что раздражительность или плохое настроение подростков могут быть симптомами депрессии? Конечно, большинство подростков время от времени чувствуют себя несчастными. В связи с рядом физиологических причин, подростки сильно подвержены перепадам настроения и очень чувствительны ко всему окружающему. Часто родные воспринимают плохое настроение у подростков, как «переходной возраст» и «возрастной бунт». Но за этим может стоять нечто большее, чем капризы и протест. Исследования показывают, что каждый восьмой подросток страдает депрессией.

Существует ряд причин, которые могут вызвать депрессию у подростков. Успеваемость, социальное положение среди одноклассников, сексуальная ориентация и внутрисемейная жизнь оказывают большое влияние на психологию подростка. Но независимо от причины, если друзья или семья (или те, с кем подросток чаще общается) не помогают ему улучшить настроение, снизить печаль и чувство изоляции, имеется большая вероятность развития депрессии.

### **Как распознать подростковую депрессию?**

Специалисты выделяют ряд симптомов, на которые внимательный родитель или друг обязательно обратит внимание. Вот основные признаки депрессии у подростков:

- Апатия – равнодушие и безучастность, сильное отрешение от всего происходящего, даже от любимых и интересных вещей, людей.
- Пониженное внимание и неспособность сосредоточиться.

- Отсутствие аппетита (распространяется на все продукты, в том числе сладости и любимые раньше блюда)
- Постоянные несильные, но навязчивые боли, преимущественно по типу ВСД – головные, сердечные, желудочные боли.
- Равнодушное отношение, безответственное поведение, забывчивость.
- Явное или опосредствованное выявление мыслей о смерти (прямое недемонстративное высказывание, творчество, рискованные безрассудные поступки, несущие угрозу жизни, нанесение себе увечий).
- Бессонница в ночное время и гиперактивность в дневное.
- Избегание общения, тяга к одиночеству.
- Употребление алкоголя, курения, наркотических веществ.
- Беспорядочные сексуальные связи.

Если у подростка проявляется хотя бы половина этих признаков – стоит беспокоиться и обратиться к специалисту за консультацией.

### **Каковы причины возникновения депрессии?**

В возрасте от 12–18 лет в организме человека протекают бурные процессы перестройки – гормональные изменения. Именно они являются причиной резких перепадов настроения и аппетита. Этим изменениям подвержены в подростковом возрасте все люди, но интенсивность протекания у всех разная.

Кто-то ненадолго уходит в себя и максимум, который можно ожидать от человека в этом возрасте – грустные стихи и принадлежность к мрачной субкультуре.

Но есть другая категория, которая входит в группу риска по самоубийствам. Это подростки, мнительные и эмпатичные с раннего детства, дети, стоящие на учете у невролога или психиатра, определенные социальные группы (инвалиды, сироты, дети из неблагополучных семей, педагогически запущенные подростки).

У таких подростков незамеченная и невылеченная депрессия может привести к ужасным последствиям – манифестациям (дебютам) психических заболеваний, суицидальным попыткам, асоциальному поведению.

Гормональный фон постоянно меняется в соотношениях, что вызывает то необоснованную агрессию, то упадническое настроение. Таким образом, гормональные изменения в организме подростков являются основной причиной возникновения депрессии.

## **Как понять, что пора обратиться за помощью к специалисту?**

Обычно родители наблюдают и всячески борются с депрессивными признаками у детей, в основном агрессивными способами. Но наступает момент, когда они понимают, что черта перейдена и пора искать помощи у врача. Как не пропустить этот момент и уберечь ранимого подростка?

Вот признаки, заметив которые стоит обратиться за консультацией к психотерапевту или психиатру:

- Заметные следы самоповреждений (порезы на руках, сбитые кулаки)
- Отказ подростка от пищи в течении более чем пяти дней.
- Высказывание напрямую, или через продукты творчества суицидальных идей и мыслей, следы суицидальных попыток.
- Деструктивное асоциальное поведение (драки, агрессивные конфликты, грубые нарушения закона).
- Изоляция от окружающих.
- Прогрессирующая апатия.

Если были замечены вышеперечисленные симптомы, нужно незамедлительно обратиться за помощью к специалисту.

## **Что делать родителям для смягчения депрессии у подростков?**

Подростки могут сложно поддаваться воздействию. Однако есть эффективные методы, помогающие снизить уровень стресса у подростков:

- ✓ Вместо наказаний за плохое поведение поощряйте подростка поощрениями за хорошие поступки.
- ✓ Позор и наказания приводят подростков к чувствам бесполезности и делают их неадекватными. Позвольте юноше или девушке совершать ошибки.
- ✓ Предостережение или принятие решений за них могут восприниматься как отсутствие веры в их способности. Это снижает их уверенность в себе.
- ✓ Дайте вашему ребёнку передышку.
- ✓ Не рассчитывайте, что он будет делать именно то, что вы говорите. Не навязывайте подростку привлекательный для вас жизненный путь. Не пытайтесь вновь пережить свою молодость через деятельность своего ребёнка.
- ✓ Если вы подозреваете, что подросток находится в стадии депрессии, выделите время, чтобы выслушать его проблемы. Даже если вы думаете, что у проблемы нет реальных причин, имейте в виду, что для развивающегося человека она может казаться жизненно важной. Контактируйте и ненавязчиво держите связь с подростком, даже когда он уходит.

✓ Старайтесь не говорить своему ребёнку, что ему нужно делать. Вместо этого внимательно прислушивайтесь, чтобы узнать больше о причинах, вызывающих его проблемы.

Если вы чувствуете недоступность и неподвластность ребёнка, и никак не можете ему помочь, обратитесь за помощью к профессиональному врачу.