

Депресія у підлітків: просто поганий настрій чи реальна загроза?

Пропонуємо конкретні способи, які допоможуть подолати депресію у підлітків.

Підлітковий вік – пора активного розвитку та внутрішніх конфліктів, бажання самостійності та страху перед відповідальністю, розробки стратегій взаємодії з оточенням та пошуку власного «Я». З іншого боку, саме підлітковий вік є періодом особливої вразливості, коли доводиться зіштовхуватись з життєвими труднощами, людина може втратити віру в себе, впасти у відчай та відмовитись від будь-якої взаємодії зі світом, що оточує. Все це може бути ознаками підліткової депресії.

Згідно з даними ВООЗ, 5-20% усіх людей хоч раз у житті мали депресивний період. Алгоритм подолання депресії є досить чітким і послідовним, але, якщо його не дотримуватись, можна завдати суттєвої шкоди здоров'ю людини та загострити ті проблеми, які вона намагається подолати.

Що треба знати про депресію:

- це поширене психічне захворювання;
- може мати летальні наслідки;
- має високий ризик рецидивів;
- часто не виявляється;
- часто неналежно лікується.

Чому виникає депресія? Чому виникає лісова пожежа? Пропонуємо порівняти ці два, на перший погляд, не сумісні поняття:



Пожежі:

- відсутність опадів;
- певні сорти деревини;
- необережне поводження з вогнем.

Депресія:

- довготривале життя в умовах стресу і напруги;
- біологічна схильність;
- критична подія.

Розлади, що можуть супроводжувати депресію:

- дистимія – цемхронічні депресивні настрої, що не досягають ступеня вираженої депресії під час маніакально-депресивному психозі. Характерними є: постійна втома, відчуття внутрішнього дискомфорту, похмурі думки, поганий сон;
- зловживання психоактивними речовинами;
- соціальна фобія;
- генералізований тривожний розлад;
- панічний розлад.

Депресію у підлітків можна діагностувати за такими критеріями:

- щонайменше 2 тижні більшу частину дня у людини спостерігаються щонайменше 5 з 9 симптомів;

- симптоми не спричинені вживанням хімічних речовин чи іншим соматичним чи психічним розладом;
- симптоми спричиняють значущий дистрес та/або погіршення функціонування.

Тож якими є симптоми депресії:

- пригнічений настрій
- ангедонія
- психо моторне сповільнення або ажитація;
- зменшення рівня енергії;
- негативне, песимістичне мислення;
- небажання жити;
- порушення пам'яті та уваги;
- порушення сну;
- порушення апетиту;
- типові для депресії думки та способи поведінки.



Чи може психолог закладів освіти працювати з депресією? Все залежить від ступеня депресії:

- **легка депресія** – можлива допомога практичного психолога або навіть самопомога за умови знання основних алгоритмів подолання депресії.
- **помірна депресія** – необхідною є психотерапія або фармакотерапія. Причому обидва цих способи втручання є однаково ефективними.
- **тяжка депресія** – необхідною є фармакотерапія. Психотерапія можлива лише як додатковий спосіб втручання.

Як визначати рівень ступінь депресії? За допомогою **Опитувальника депресії Бека**. Він складається з 21 твердження, кожен з яких містить кілька варіантів тверджень. Потрібно вибрати одне з них, яке описує самопочуття підлітка. Опитувальник можна пройти за цим посиланням: <https://cbt-therapist.net/BDI>

Алгоритм роботи з підлітковою депресією:

- провести з людиною психологічну просвіту;
- навчити її дистанціюватись від думок;
- сповнити життя людини поведінковими активностями;
- допомогти їй розв'язувати проблеми, що накопичились за час депресії.
- визначити цінності людини, відповідно до них сформулювати цілі та запланувати їх досягнення
- працювати над подоланням проблем у міжособистісній взаємодії
- допомогти людині сформувати навички самодопомоги та попередження рецидивів

Техніка дистанціювання від думок:

1. розпізнати думку і назвати її (з усмішкою, якщо можливо)
2. нагадати собі, що це некорисно
3. «відпустити» думку
4. переключити увагу на щось корисне
5. повторювати знову і знову, коли некорисні думки повертатимуться

Принципи планування поведінкових активацій:

- орієнтація на ресурси;
- створення графіків і розкладів активності;
- фіксація настрою впродовж виконання активностей;
- переважний відбір тих активностей, які приносять найбільше позитивного настрою;
- поступове ускладнення активностей;
- обговорення і врахування можливих труднощів.

Чому важливо формулювати цілі?

- вони допомагають рухатись у напрямку цінностей;

- концентрують увагу, енергію;
- мотивують, надихають;
- організовують поведінку;
- дають відчуття успіху.

Але іноді процес є більш цінним, ніж результат. Іноді цілі можуть змінюватись і це нормально.

Попередження рецидивів депресії:

Бути впевненим, що депресія – це просто хвороба, для подолання якої кожна людина має достатньо ресурсів. Знати алгоритми самопомоги під час депресії та вміти розпізнавати наближення рецидивів.