

Первые признаки депрессии у подростка

Подростковый возраст – это такой период, когда наиболее остро встает вопрос собственного принятия, осмысления, осознания себя как личности. В то время, когда подростки пытаются определить свою роль в этой жизни, рассуждать на темы бытия, они начинают самостоятельно принимать первые решения. Все, что с ребенком происходит: успеваемость в школе, первая неразделенная любовь, потеря друга, предательство, неустроенные взаимоотношения в семье, - все это находит большой отклик в душе подростка и оставляет сильнейший отпечаток на его психике. Череда таких неприятностей может вызвать депрессию.

Депрессия (от лат. *deprimo* «давить (вниз), подавить») — психическое расстройство, основными признаками которого являются сниженное — угнетённое, подавленное, тоскливое, тревожное, боязливое или безразличное — настроение и снижение или утрата способности получать удовольствие (ангедония) (Википедия)

Существует целый ряд причин-факторов, вызывающих депрессивное состояние у подростка.

1. Семья. Длительное неблагополучие в семье – первый и наиболее важный фактор, «отравляющий» самочувствие и психологическое состояние любого ребенка, не только подростка. Семья, в которой постоянно ругаются, конфликтуют, любой ребенок страдает, и самый частый вариант развития такой ситуации – это когда ребенок ощущает себя причиной такого семейного неблагополучия. Излишняя холодность, отстраненность также как и чрезмерная опека со стороны родителей тоже могут стать причиной депрессии.
2. Среда обитания – место жительства. Существует такое понятие как адаптация, проживая длительное время на одной территории, ребенок привыкает (адаптируется) к ней, у него есть постоянный круг общения, а регулярно меняя место жительства, подросток вынужден проходить все издержки адаптационного периода (нет друзей, все новое пугает, нестабильное эмоциональное состояние). Потому, несмотря на многообразие окружающего мира и возможности жить в разных местах, ребенку все-таки важно стать частью мира устоявшегося, где ему все будет знакомо и понятно.
3. Школа и школьная успеваемость. 6-7 уроков, дополнительные занятия и факультативы, репетиторы, классные часы, секции – все это становится тяжелым бременем для ребенка, не все ребята справляются с такой нагрузкой, снижается успеваемость, из-за чего возникают переживания и появляется чувство неуверенности.

4. Физиология. В раннем подростковом возрасте начинаются гормональные изменения (перепады настроения, нередко проявления агрессии, неустойчивое и не всегда одобряемое поведение), меняется внешность. В подростковой среде наибольшее значение приобретает межличностное общение, где есть лидеры и аутсайдеры. Далеко не каждый ребенок становится лидером или даже независимым членом круга такого общения, что также может спровоцировать депрессию.

Симптомы депрессии у подростков

Заподозрить возникновение депрессии у подростка можно по следующим симптомам:

- апатичное, грустное состояние;
- жалобы на упадок сил, чувство усталости;
- забывчивость;
- жалобы на боли (например, на головную боль или боль в животе);
- беспокойство, тревожность;
- бунтарское поведение;
- раздражительность;
- частое возникновение вспышек гнева;
- сонливость в дневное время и бессонница по ночам;
- снижение успеваемости в школе;
- потеря интереса к привычным делам, мероприятиям, любимым развлечениям;
- нарушение питания (отказ от еды или переедание);
- одержимость темой смерти.

В разные периоды жизни симптомы подростковой депрессии могут быть различными. В 13–14 лет дети пытаются прятать от окружающих свои эмоции, переживания. Однако депрессия все же проявляется посредством заторможенных реакций.

К основным признакам депрессии у подростков в 14–18 лет относят агрессию, раздражительность, перепады настроения. Эти симптомы чаще всего возникают из-за столкновения с трудностями выбора дальнейшего жизненного пути. Подростки впервые задумываются о смысле жизни, и часто он становится для них сложной загадкой.

Профилактика депрессии

Важную роль в предупреждении появления признаков депрессии у подростков в возрасте 13–18 лет играет улучшение климата в семье. Родителям рекомендуется:

В процессе воспитания стараться избегать унижений и наказаний. Своими отрицательными поступками можно только вызвать у подростка ощущение ненужности или неполноценности.

Если ребенок столкнулся с какими-либо проблемами, то не стоит его мучить нравоучениями. Нередко из-за указаний родителей развивается подростковая депрессия. В трудные жизненные минуты важно сперва выслушать ребенка. Лишь потом можно дать подходящий совет.

Не держать ребенка под постоянным присмотром и опекой. Чрезмерный контроль со стороны родителей превращает подростка в неуверенного и несамостоятельного человека.

Не заставлять поступать так, как этого хочет мать или отец, и не навязывать выбор какой-то определенной профессии. Подросток – это личность, которой нужно чувство свободы.

Лечение и профилактика депрессии у проблемных подростков – это непростая задача. Решить ее можно только при сотрудничестве родителей с психологом или психиатром. Лишь комплексными мерами можно добиться положительного результата.