Депрессия у подростков

Подростковый возраст — период полового созревания и психологического взросления. Подростки ведут себя агрессивно или замыкаются в себе, пребывают в тоскливом настроении и вступают в конфликты с окружающими.

Депрессия сегодня признана ВОЗ одним из самых распространенных психических расстройств. И страдают ей не только взрослые. Все чаще депрессивные состояния встречаются среди подростков.

Задача подросткового возраста — отделение от родителей, развитие самостоятельности. Естественно, этот переход болезненно переживается обеими сторонами. Уходят детские модели реагирования, появляются более взрослые реакции. Подростку, будущему взрослому, важно создавать собственные опоры, для которых годятся только его собственные представления о жизни. Поэтому в подростковом возрасте поведение детей резко меняется: появляется протест, любые послания мира взрослых воспринимаются в штыки, с агрессией. Как отличить обычные проявления подросткового кризиса от тревожных симптомов депрессивного состояния?

Депрессия у подростков

Подростковая (сепарационная) депрессия — это состояние, при котором наблюдается ухудшение самочувствия по трем направлениям:
- **снижение настроения** (подавленность, вялость, слезливость, утомляемость, печаль, тоска),
- **расстройство сна** (не может заснуть вечером, плохо встает утром, просыпается ночью и не может снова заснуть),
- **расстройство аппетита** (перестает есть или, наоборот, переедает).

Депрессии бывают эндогенными и психогенными.

Эндогенные, возникающие без внешних поводов, могут быть вызваны генетической предрасположенностью или **проблемами со здоровьем**.

Психогенные депрессии — это реакция на различные события, которые могут травмировать психику ребёнка.

Депрессия у подростков

Симптомы депрессии:

- Раздражительность, гнев, враждебность.
- Постоянные боли, (головные, желудочные, боли в спине, чувство усталости).
- Бессонница ночью и повышенная сонливость на протяжении дня.
- Чувство грусти, беспокойства или безнадежности.
- Апатия, избегание друзей.
- Снижение внимания.
- Забывчивость.
- Безответственное поведение (опоздания, прогулы, невыполнение обязанностей).
- Внезапное снижение успеваемости в школе.
- Потеря аппетита или чрезмерное переедание.
- Употребление алкоголя, наркотиков. Бунтарское поведение.
- Одержимость мыслями о смерти.

Депрессия у подростков

Депрессия — настоящая болезнь, требующая профессиональной помощи.
Родители должны попросить своего врача-педиатра направить их к квалифицированному специалисту в области психического здоровья, который может диагностировать и лечить депрессию у детей и подростков.

Часто депрессию провоцируют трудности в общении со сверстниками — ссора с друзьями, несчастная любовь, травля или бойкот в школе. Она может быть реакцией и конфликты с родителями. Даже если первичная причина в другом, жесткие требования, гиперопека или равнодушная отстраненность, регулярные скандалы или домашнее насилие могут ухудшить состояние подростка. Завышенные ожидания и требование высоких результатов в школе могу вызвать хронический стресс. Еще одним фактором депрессии может стать кризис самосознания, когда подростку не удается найти конструктивные ответы на философские вопросы о смысле жизни и смерти, предназначение человека вообще и его самого в частности. Если подросток пережил или увидел аварию, стрельбу, бомбежку, теракт, родители должны быть особенно внимательны к его состоянию.

Депрессия у подростков

Гаджеты – пособники депрессии

Нелегко оторвать подростка от смартфона или планшета, но крайне необходимо найти способы это сделать. Будьте непоколебимы: ночь существует для того, чтобы спать. Не можешь заснуть — почитай книжку (бумажную), прими теплый душ, выпей молока с медом.

Депрессия у подростков

Депрессия боится солнечного света. Поэтому используйте любой предлог и любую возможность, чтобы подросток бывал на улице днем. Посылайте его за младшей сестрой в садик, в дальний магазин, пешком до метро. Двигаться тоже очень важно для улучшения общего состояния.

Депрессия у подростков

Если сниженное настроение, состояние подавленности и бессилия длится

больше 6 недель,

пора обращаться к специалистам. Чем раньше будет начато лечение, тем быстрее подросток сможет справиться с болезнью.