



## **Подростковая депрессия: как понять своего ребенка**

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 «переходный возраст» и «возрастной бунт». Но за этим стоит нечто большее, чем капризы и протест. И «подростковая депрессия» все же понятие больше медицинское, чем психологическое.

### **Как распознать подростковую депрессию**

Отличить депрессию от угнетенного состояния непросто.

Но 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. Депрессия у этой группы поддается коррекции и не требует вовлечения в курс антидепрессантов.

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, Даже демонстративный суицид может стать успешным. Поэтому важно не пропустить депрессию у подростка.

## **Профилактика депрессии у подростков**

Чтобы избежать необходимости прибегать к медикаментозному лечению депрессии, нужно внимательно следить за состоянием подростка. Необходимо искренне интересоваться его делами, быть готовым выслушать и принять в любой ситуации, по возможности избегать конфликтов и внимательно следить за речью. Здоровые отношения с родными и друзьями обеспечивают мягкость протекания подростковой депрессии.