

## ПОДРОСТКОВАЯ ДЕПРЕССИЯ: ЧТО ПРЕДПРИНЯТЬ?

Депрессия у подростков и молодежи является серьезной психологической проблемой и может проявляться стойким чувством печали и потери интереса к какой-либо деятельности. Это отражается на мыслях, чувствах и поведении подростка и может вызывать эмоциональные, функциональные и физические проблемы. Течение депрессии в разные периоды жизни ввиду различий в работе головного мозга значительно отличается, симптомы подростковой депрессии значительно отличаются от симптомов депрессии взрослых.

Проблемы общения со сверстниками, проблемы в учебе и изменения растущих внутренних органов могут доставлять много неприятностей для подростков. У некоторых подростков они не ограничиваются кратковременными перепадами настроения и переходят в депрессию.

Подростковая депрессия - это не временная лень, это не то, что можно преодолеть усилием воли. Ее не следует недооценивать и приписывать «слабости» или «дурному воспитанию» подростка. Она может иметь серьезные последствия и требует особого внимания. У большинства подростков депрессия протекает в нетяжелой форме и хорошо поддается лечению с помощью психотерапии.

Где таится опасность? Если вам кажется, что никакого подросткового кризиса у вашего ребенка нет, он чинно сидит за уроками, ни с кем не встречается, не болтает по телефону, не проводит время в социальных сетях и послушно делает все, что вы скажете, то не торопитесь радоваться. Возможно, ваш ребенок не вошел в подростковый кризис, но возможно у него депрессия. Впрочем, иногда подростковая депрессия может быть естественным сопровождением подросткового кризиса.

Когда подростковый кризис протекает не бурно, а депрессивно? Так бывает: если в вашей семье нельзя проявлять агрессию, в том числе протестную.

Но агрессия, чаще всего, все равно есть, просто она в этом случае переходит в пассивные формы, в том числе в пассивно-депрессивные. И если в детстве было что-то недополучено из положенного по возрасту, то отпустить это сложно, безотчетная печаль и подавленное настроение могут окрашивать настроение подростка; когда у подростка имеются естественная в этом возрасте неуверенность в себе, переживания по поводу своего места в коллективе, касательно любви, дружбы, успеха, красоты, популярности — все это добавляет подростку мрачных красок в его переживания; когда на фоне гормональных бурь, активного физического роста, постоянных внешних и внутренних изменений, которые так трудно перерабатывать и принимать, надо еще как-то учиться и радовать своих взрослых, утешать их своими хорошими оценками и уверенностью в замечательном будущем, которой, чаще всего, у подростков нет и в помине. Все это отнимает силы, создает усталость, апатию и не всегда позитивный эмоциональный фон. Это опасно? Нет, если: у подростка есть друзья, с которыми можно обсудить все печали, события, переживания и тревоги; если отношения родителей к подростку даже при наличии естественных в этом возрасте сложностей, остаются хотя бы минимально доверительными, уважительными, принимающими. Если подросток чаще слышит слова поддержки и веры в него, по необходимости ему ставятся границы, выдвигаются разумные требования, родитель терпелив и оптимистично смотрит на возможности подростка сформировать взрослую способность решать и брать ответственность за решения.

Тревожные симптомы, на которые стоит обратить внимание: если ваш подросток не стремится общаться с друзьями или сверстниками или хочет общаться, но испытывает серьезные затруднения в этом, или вы как родители по каким-то причинам препятствуете

регулярному общению; если его поведение значительно видоизменилось, ушли прежние увлечения, появились чрезмерные реакции на простые ситуации, нарушился сон, аппетит, появилась подавленность и апатия, сильно ухудшилась успеваемость; если вы потеряли с ним эмоциональный контакт, хотя бы минимальное взаимопонимание, вы совсем не понимаете, чем он живет, о чем думает, с кем дружит; если вы предъявляете к нему слишком жесткие требования касательно дисциплины, учебы, успехов, если вы постоянно им недовольны и слишком критичны, постоянно фокусируетесь лишь на его недостатках и промахах.

Что делать? Важно помнить, что: подростки, при внешне независимом и даже циничном поведении — «существа» чрезвычайно восприимчивые и ранимые; они часто жаждут взрослого уважения и признания, но не всегда способны транслировать это же самое в ответ; отчаянно желают, чтобы их поняли, при этом часто не способны рассказать о себе, описать то, что происходит в их видоизменяющейся психике; быть подростком — это совсем непросто, но сообщество таких же друзей, сверстников в значительной мере помогает пережить кризис, поэтому общение подростку насущно необходимо; быть родителем подростка — тоже «не сахар», но все же кроме нас, уже давно перешагнувших этот порог, ему некому помочь в его взрослом становлении. Если вам трудно реагировать на своего подростка адекватно, ищите других взрослых в вашем окружении, способных держать хороший эмоциональный контакт с вашим ребенком; чем больше вы будете видеть в нем нарождающегося взрослого (а если не видите, то хотя бы верьте, что ваш ребенок – ваше продолжение, и если вы стали взрослым, то почему же у него не получится), тем легче ему будет справляться со своим кризисом; если вам как родителям подростка самим очень тяжело, обращайтесь за помощью к специалистам и друзьям, помогайте друг другу (когда папа выходит из себя, мама может спасти положение и наоборот); если вы теряете веру в своего ребенка, спросите о нем у общих знакомых, наверняка, они расскажут вам о нем много хорошего, это позволит вам видеть его не так однобоко (только со стороны его недостатков и проблем).

### **Симптомы депрессии у подростков:**

Главными симптомами подростковой депрессии являются эмоциональные и поведенческие изменения.

#### **Эмоциональные изменения:**

- частое проявление чувства печали или тоски, в том числе - плач без видимой причины;
- раздражительность, огорчение или гнев по самым незначительным поводам;
- потеря интереса или удовольствия от привычных занятий подростка;
- потеря интереса к семье и друзьям или постоянные конфликты с ними;
- ощущение собственной бесполезности, вины, фиксация на прошлых неудачах, чрезмерная самокритика;
- слишком болезненная реакция на неудачи;
- затруднения в мышлении, концентрации внимания, принятии решений и запоминании событий;
- постоянное ощущение, что настоящая и будущая жизнь мрачная и безрадостная;

- частые мысли о смерти, мысли о самоубийстве.

### **Поведенческие изменения:**

- хроническая усталость и апатия;

- бессонница или избыток сна;

- изменения аппетита: снижение аппетита и потеря веса, или увеличение аппетита и быстрый набор веса;

- прием алкоголя или наркотиков;

- частые жалобы на боли в теле и головные боли, которые могут приводить к частым визитам в школьный медицинский кабинет, но обычно не имеют никаких объективных причин;

- снижение успеваемости;

- неопрятный и неряшливый внешний вид, например грубое несоответствие элементов одежды, растрепанные волосы;

- провоцирующее или рискованное поведение;

- аутоагрессия, целенаправленное нанесение себе небольших травм: порезов, ожогов, чрезмерный пирсинг и татуировки.

**Если Ваш ребенок высказывает мысли о самоубийстве - обратитесь за помощью немедленно. Отнеситесь к таким разговорам со всей серьезностью!!!**

### **Простые советы, которые помогут Вам оказать ребенку серьезную поддержку:**

1. Поощряйте подростка создавать и сохранять здоровые дружеские отношения со сверстниками и другими людьми. Позитивные отношения способствуют повышению доверия к людям у вашего подростка. Поощряйте подростка избегать отношений с людьми, чье поведение может усугублять симптомы депрессии.
2. Поощряйте физическую активность. Участие в спортивных мероприятиях или занятия в кружках - помогут подростку сосредоточиться на позитивных вещах, и прервать негативные чувства или поведение.
3. Учите ребенка обращаться за помощью. Подростки неохотно обращаются за поддержкой, находясь в депрессии. Поощряйте подростка к искренним разговорам с членом семьи или другим доверенным взрослым, когда это необходимо.
4. Имейте реалистичные ожидания. Многие подростки склонны к самобичеванию, если они не в состоянии жить по выдуманным ими нереалистичным стандартам - в учебе, в спорте и т.д. Пусть ваш подросток знает, что это нормально - быть несовершенным.
5. Упростите жизнь подростка. Научите его/ее тщательно выбирать обязательства, и ставить перед собой разумные цели. Пусть ваш подросток знает, что это нормально - делать меньше, если симптомы депрессии нарастают.

6. Научите ребенка следить за своим здоровьем. Убедитесь, что ваш подросток регулярно и правильно питается, регулярно занимается физическими упражнениями и достаточно спит.

### **Профилактика подростковой депрессии:**

Не существует надежного способа предотвратить депрессию. Тем не менее, некоторые советы могут помочь снизить риск:

- поощряйте подростка;
- соблюдать меры по контролю стресса - например, не брать на себя слишком много обязательств одновременно;
- повышать низкую самооценку, позволяя себе радоваться даже маленьким успехам;
- принимать дружбу и социальную поддержку, особенно во времена кризиса;
- получать лечение на ранних этапах возникновения проблем, чтобы не дать депрессии развиться до больших размеров.