



ОТВЕЧАЕТ
ПСИХОЛОГ

Подростковая депрессия. Что необходимо знать родителям.

Подростки сталкиваются с множеством давящих факторов, начиная с полового созревания и заканчивая вопросами о том, кто они и где их место в мире. Возрастной переход от ребенка к взрослому часто сопровождается конфликтами с родителями и учителями, с бунтом против правил и требований взрослых – так как подростки



начинают отстаивать свою независимость.

Во всей этой драме не всегда легко различить депрессию и естественное для подростка желание покапризничать. Бытует очень много неправильных представлений и о подростковой депрессии. Иногда плохое настроение или вспыльчивость вполне ожидаемы, но депрессия — это нечто другое. Депрессия разрушает саму сущность личности подростка, вызывая непреодолимое чувство грусти, отчаяния или гнева.

Исследования по подростковому расстройству в разных странах показали, что с 2002 года количество тревожных и депрессивных расстройств у подростков увеличилось больше чем в 2 раза!

Что такое депрессия

Депрессия — это распространенное психическое нарушение, характеризующееся унынием, потерей интереса, неспособностью радоваться и получать удовольствие, чувством вины или низкой самооценкой, нарушениями сна, аппетита, чувством усталости и плохой концентрацией.

Среди причин депрессии ученые отмечают:

- генетическую предрасположенность;
- негативный ранний детский опыт ребенка — он влияет на то, как человек в будущем будет воспринимать окружающий мир;
- критические события и стрессовые ситуации, которые происходят прямо сейчас.

► Примеры критических событий:

- большая нагрузка по учебе;
- буллинг;
- тяжелые расставания;
- переезды;
- разрыв со своим социальным окружением.



Запустить депрессию также может тяжелая болезнь или смерть кого-то из близких, потеря домашнего питомца, не очень успешная сдача экзаменов.

Признаки депрессии

Есть 3 основных признака, которые называют депрессивной триадой:

- **Снижение когнитивных способностей** — подростку становится сложнее мыслить, он медленнее и с большими паузами говорит, голос становится более монотонным, часто ухудшается успеваемость.
- **Снижение настроения** — приятные ранее дела не приносят удовольствия. Подросток часто плачет без видимой причины, жалуется на тоску, грусть, душевную боль.
- **Снижение интереса к любой деятельности** — то, что было интересно раньше, больше не вызывает интерес. Подросток говорит: «Мне ничего не хочется».

Если наблюдается только один признак, например, у ребенка, в основном, хорошее настроение, он хорошо учится, но отказывается ходить в обычные кружки и секции, перестает читать, меняет компанию, **скорее всего, это не депрессия**. Возможно, просто поменялись интересы (и это нормально), пропала мотивация, произошел конфликт в секции. Подростку может понадобиться взгляд со стороны и совет.

Если у ребенка периодически бывает плохое настроение, он часто плачет, но при этом его учеба не пострадала, а интерес к занятиям не пропал — **скорее всего, это тоже не депрессия**. Вероятно, подросток горюет по какому-то значимому для него поводу и нуждается в поддержке и мониторинге состояния.

Если вышеперечисленные признаки наблюдаются долго, в течение 3 недель и дольше, стоит проконсультироваться у специалиста.

Сложность определения того, что ребенок страдает депрессией, осложняется тем, что подростки, находящиеся в этом состоянии, не обязательно выглядят грустными, и они не всегда избегают контактов с другими людьми. Для некоторых депрессивных подростков, наоборот, более характерны симптомы раздражительности, агрессии и ярости.

Обратитесь к специалисту, если вы заметили:

- | | |
|--|--|
| 1. Возникновение или увеличение мыслей о самоубийстве или попытки самоубийства | 5. Проблемы со сном (бессонница) |
| 2. Появление или увеличение тревоги | 6. Появление или увеличение раздражительности |
| 3. Сильное чувство возбуждения или беспокойства, панические атаки | 7. Гнев, агрессивные или насильственные действия |
| 4. Опасное импульсивное поведение | 8. Другие необычные изменения в поведении |

Последствия подростковой депрессии

- **Проблемы в школе.** Депрессия способствует снижению энергии и провоцирует трудности с концентрацией внимания. Все это приводит к ухудшению успеваемости или разочарованию в школьных занятиях, даже если в прошлом подросток был прилежным учеником.
- **Сбегание из дома.** Многие депрессивные подростки убегают из дома или говорят о бегстве. Такие попытки, как правило, являются криком о помощи.
- **Злоупотребление наркотиками и алкоголем.** Подростки могут употреблять алкоголь или наркотики в попытке «вылечить» свою депрессию. К сожалению, злоупотребление алкоголем или наркотиками лишь ухудшает ситуацию.
- **Низкая самооценка.** Депрессия может спровоцировать или усилить чувства уродства, стыда, неудачи, и никчемности.
- **Зависимость от интернета.** Подростки могут выходить в интернет, чтобы убежать от своих проблем, но чрезмерное использование компьютера лишь увеличивает изоляцию, что ведет к большей подавленности.
- **Безрассудное поведение.** Депрессивные подростки могут участвовать в опасных мероприятиях или активностях с высоким риском для жизни, таких как опасное вождение, бесконтрольное употребление алкоголя и небезопасный секс.

Где в Ангарске можно получить квалифицированную помощь?

Муниципальная служба психологического консультирования:

8(3955) 639-939 (запись на прием),

8(3955) 639-039 (телефонные консультации для подростков с 17.00 до 21.00 ежедневно).

1. Клиника, дружественная молодежи (медицинский психолог): **8(3955) 53-02-21.**

2. Медико-психологический центр (услуги психологов и психотерапевтов):

8(3955) 55-10-36.

3. Телефон доверия: **086** (круглосуточно), **8(3955)56-49-86.**

Единый общероссийский телефон доверия – 8-800-2000-122 (анонимно, бесплатно)

Как могут родители помочь своему ребенку справиться с депрессией?



Если вы подозреваете, что ваш подросток страдает от депрессии, сразу же поговорите с ним о его состоянии. Поделитесь с подростком своим беспокойством не предвзято и с любовью. Расскажите, какие конкретные признаки депрессии вы заметили, и почему они волнуют вас. Затем поощрите ребенка к тому, чтобы он поделился, что он переживает.

Как общаться с подростком, переживающим депрессию?

Предлагайте свою поддержку	Пусть подросток знает, что вы всегда полностью и безоговорочно на его стороне. Старайтесь не задавать слишком много вопросов (подростки не любят чувствовать на себе давление или покровительство), но дайте понять, что вы всегда готовы предоставить любую необходимую поддержку, выслушать, постараться помочь.
Будьте мягкими, но настойчивыми	Не сдавайтесь, если подросток сначала закрывается от вас. Разговоры о депрессии очень трудны. Уважайте уровень комфорта вашего ребенка, но в то же время подчеркивайте вашу заботу и готовность слушать.
Избегайте морализаторства	Сопровитесь любому желанию критиковать или выносить суждения, как только подросток начинает говорить. Важно уже то, что ваш ребенок общается. Избегайте давать непрошенных советов и не ставьте ультиматумы.
Признайте чувства	Даже не пытайтесь разговаривать с подростком, если его чувства или проблемы кажутся вам глупыми или иррациональными. Просто примите боль и печаль, которые он чувствует. Если вы этого не сделаете, то он поймет, что вы не принимаете его чувства всерьез.



В завершение хочу напомнить одно из золотых правил родительства: ребенок – это праздник, который ПОКА с вами! Любите своих детей, чаще ставьте себя на их место, всегда стремитесь понять и помочь, уважайте их право быть самими собой!

Ваш психолог Гусева Лариса Владимировна