

Депрессия у подростков и её признаки

ПСИХОЛОГИЯ



Содержание

1. [В чём опасность?](#)
2. [Симптомы депрессии у подростка](#)
3. [Кто подвержен депрессии?](#)
4. [Как вести себя родителям?](#)
 - [Что предпринять?](#)
5. [Как проходит лечение?](#)

Во многих семьях в Европе, Америке, да и у нас, в России, в процессе взросления ребёнка происходит отдаление его от родителей. Часто случается так, что сыновья, дочери заняты своими интересами. Главным авторитетом в возрасте от 10-12 лет являются друзья, а не родные и учителя – это подтверждённый многими психологами факт. Мама и папа, устающие на работе, решающие массу ежедневных текущих проблем не находят времени для своих детей. Начинается отдаление, отчуждение, которое, в свою очередь, приводит к непониманию и раздражению с обеих сторон.

Подростковая депрессия – это не капризы и не блажь, не мимолётное плохое настроение. Данное явление – настоящая болезнь, требующая своевременного и адекватного лечения. Характеризуется она длительным и стойким подавленным состоянием, депрессивным настроением. Оно отнимает у подростка силы и желание учиться и заниматься спортом или искусством, гулять и общаться, словом, жить. Родителям важно знать, каковы причины и признаки, возможные последствия, а также симптомы и лечение данного состояния у ребёнка.

В чём опасность?

Дети в подростковом возрасте – не подарок, это знают все. Большинство из них замкнуто и агрессивно, зациклено на своих чувствах, имеет какие-то дикие представления о мироустройстве, которые они с упорством отстаивают, не слушая и не воспринимая ничьё мнение. Однако подростковая депрессия – нечто совсем другое.

Данное психологическое заболевание способно уничтожить сущность личности юного человека, привести его к мыслям о суициде, а от них – к действию.

Усугубляет эту картину равнодушие, непонимание или давление со стороны родителей. Нужно понимать, что добиться беспрекословного повиновения в таком возрасте невозможно, а пренебрежение признаками депрессивного состояния грозит бедой всей семье.



Симптомы депрессии у подростка

Гормональные изменения, происходящие в организме мальчика или девочки, серьёзно влияют на его или её физическое и психическое состояние. Каждый человек в возрасте от 12 до 17 лет может нагрубить, хлопнуть дверью, проигнорировать взрослого. Однако есть набор явлений, которые должны заставить задуматься родителей.

Признаки подростковой депрессии следующие:

- грусть, подавленность, безнадежность как основные характеристики настроения;
- раздражительность и гневливость;
- частые слёзы;
- прекращение общения с семьёй и друзьями;
- юный человек бросает свои увлечения, перестаёт интересоваться чем-либо, запускает учёбу;
- плохой аппетит, нарушения сна;
- стойкое беспокойство;
- постоянное чувство вины;
- ощущение себя никчёмным человеком;
- стремление к одиночеству, даже у тех, кто раньше был душой компании;
- пропавшая мотивация к чему-либо;
- усталость, вялость, апатия, быстрая утомляемость;
- боли в голове, желудке, спине по типу вегето-сосудистой дистонии;
- проблемы с концентрацией внимания;
- мысли о возможности прервать собственную жизнь.

Иногда ребёнок скрывает от семьи своё состояние, родителям сложно разглядеть признаки депрессии у подростков. Однако есть ряд косвенных явлений, которые помогут маме и папе вовремя забить тревогу и принять верное решение.

- Ребёнок убегает из дома. Иногда дело доходит только до разговоров о побеге, но, в любом случае, взрослым нужно понимать, что такие слова или действия – не провокация и капризы, а крик о помощи и отчаянное желание обратить на себя внимание.
- Проблемы с успеваемостью. Они могут появиться и у отличника. Прежде чем ругать сына или дочку за лень, убедитесь, что это не потеря концентрации, не тревожное состояние, не проблемы с учителями или сверстниками, заставляющие юного человека прогуливать уроки и игнорировать задания. Сюда же можно отнести забывчивость и безответственность, они возникают из-за неспособности сосредоточиться.

- Проблемы с алкоголем или наркотиками как вариант побега от жестокой действительности и желания забыть своё горе. Данное явление требует вмешательства специалиста, профессионального лечения и, самое главное, поддержки, а не критики на пути выхода из него.
- Неуверенность в себе. Всегда усиливается в подростковом возрасте, а при депрессии может дойти, например, до отказа выходить из дома.
- Безрассудные поступки. Выбросом адреналина подросток может бессознательно хотеть блокировать свою тоску. Опасные для жизни эксперименты, прогулки по крышам или стройкам, экстремальное вождение, участие в правонарушении также свидетельствуют о том, что имеет место подростковая депрессия.
- Интернет-зависимость. Самоутверждаясь в социальных сетях, ребёнок пробует таким образом уйти от реальности, забыть то, что с ним происходит на самом деле. Он может перейти грани, выставить на всеобщее обозрение свои глупые или опасные поступки, двусмысленные высказывания, откровенные фотографии. Психиатрия относит данное явление к нехимическим формам зависимости, которые требуют серьёзного лечения.
- Агрессия и насилие. Часто характерна для тех, кто сам подвергался побоям или насмешкам. Говорит о беспомощности юного человека или о неумении решать собственные проблемы.

Кто подвержен депрессии?

Безусловно, в группе риска ребята, состоящие на учёте у психиатра, имевшие с детства какие-либо психологические отклонения. Гормональная буря в подростковом возрасте будет влиять на них достаточно сильно.

Те, кто ведёт себя асоциально, имеет педагогическую запущенность, могут подпадать под диагноз «подростковая депрессия». Это ребята из неблагополучных семей, детских домов, те, кто состоит на учёте в полиции.

Однако, самая тревожная группа – чуткие, эмпатичные и неуверенные в себе с детства люди. Дело в том, что они могут быть успешными и весёлыми, общительными и оптимистичными до определённого возраста. Но приходит время, когда происходит личностное осознание, юный человек понимает, что весь мир не будет любить его безусловно, видит собственные – настоящие или мнимые – недостатки. В этот момент и могут начать проявляться депрессивные симптомы, которые родителям важно разглядеть вовремя.



Как вести себя родителям?

К сожалению, профилактика депрессии у подростков не считается важной во многих семьях. Родители думают, что имеют право контролировать жизнь подростка, занимаясь собственными делами и проблемами и не вникая в его мир.

Поэтому, когда проявляются признаки опасного состояния, мама и папа зачастую теряются или «закручивают гайки».

Нужно понимать, что такими способами добиться доверия и открытости невозможно. Подросток либо замкнется в себе ещё сильнее, либо пойдёт на открытый конфликт с родителями.

Вот какие действия важно предпринять для благоприятного исхода ситуации.

- Говорить со своим ребёнком. Делать это нужно деликатно и осторожно и избегать нотаций и лишних вопросов. Всё это только замкнёт подростка, ещё больше укрепить его в мысли о том, что никто не понимает его переживаний. Очень полезно подключить практику «активного слушания»: родитель вообще не задаёт вопросов, но проговаривает проблемы и переживания сына или дочери в утвердительном ключе. Самое главное, о чём не стоит забывать – наставления не только не полезны, но и вредны; депрессия – болезнь, а мы не ругаем человека за то, что он подхватил грипп и лежит с температурой.

- Дайте понять своему чаду, что любите его таким, какой он есть, что вы всегда будете рядом. Этот принцип называется «безусловное принятие». Его использование даёт знать юному человеку, что маме и папе он дорог сам по себе, такой, какой он есть, а не таким, какого они себе придумали.
- Если подросток увлекается той или иной субкультурой, не осуждайте его выбор, каким бы глупым он вам ни казался. Помните, что уже к двадцатилетию мало кто остаётся в рамках таких направлений, а в этот момент для вашего ребёнка данная музыка, одежда, фильмы кажутся серьёзными. Попробуйте поговорить с ним о том, что привлекло его в ряды последователей, например, хард-рока, расспросите об особенностях, найдите то, что кажется вам красивым/интересным. Одновременно важно не лицемерить и не выражать лживый восторг: будьте честны со своим чадом.
- Не обесценивайте переживаний сына или дочки, какими бы глупыми они вам ни казались. Серьёзное отношение и уважение чувств ребёнка скажется на вашем общении и градусе доверия в его процессе. Если в данный момент, например, насмешки одноклассниц кажутся вам глупостью, постарайтесь вспомнить себя в аналогичном возрасте и увидеть, как болезненно можно переживать такую ситуацию.

Что предпринять?

Каковы бы ни были причины подростковой депрессии, родителям важно осознавать, что это болезнь, и её нужно лечить. Незамедлительного обращения к специалисту требует затянувшаяся и прогрессирующая апатия, отказ от пищи на протяжении нескольких дней, постоянные слёзы и, уж тем более, следы порезов на руках либо какого-то другого насилия. Ребёнок может выразить в своём творчестве или словах желание покончить с собой. Кричать и ругаться на него нет смысла, это только усугубит ситуацию.