

Депрессия у подростков (информация для родителей).

От автора: для родителей и тех, кто работает с подростками.

Почему подростки подвержены депрессии?

Существует множество причин, по которым подросток чувствует себя несчастным. Успеваемость в школе, социальный статус среди ровесников, семейное благополучие – это факторы, имеющие огромное влияние на психическое состояние подростка.

Если ни друзья, ни родственники – ни даже любимые занятия – не могут помочь подростку избавиться от чувства подавленности, независимо от причины его возникновения, то существует огромная вероятность того, что он болен **подростковой депрессией**.

Симптомы подростковой депрессии.

Зачастую симптомы подростковой депрессии проявляют себя в изменениях настроения и поведения. Больные дети теряют мотивацию в жизни и становятся замкнутыми, придя из школы, они закрываются в своей комнате и могут сидеть в одиночестве часами.

Ниже приведены основные симптомы подростковой депрессии:

- Апатия
- Постоянные боли, например головные боли, желудочные, боли в спине или чувство усталости
- Трудно сосредоточиться
- Трудно самостоятельно принять решение
- Безответственное поведение – например, забывают о своих обязанностях, опаздывают в школу или прогуливают ее
- Потеря аппетита или чрезмерное переедание, что влечет за собой значительную потерю веса или полноту
- Забывчивость
- Одержимость мыслями о смерти
- Бунтарское поведение
- Чувство грусти, беспокойства или безнадежности
- Бессонница ночью и повышенная сонливость на протяжении дня
- Внезапное снижение успеваемости в школе
- Употребление алкоголя, наркотиков и случайные беспорядочные сексуальные связи
- Избегание друзей

Если депрессия начинается в возрасте от 15 до 30 лет, то в большинстве случаев она **наследственная**. К тому же, подростковая депрессия более часто встречается у тех детей, в семье которых были зафиксированы случаи депрессии.

Как лечить депрессию?

Существует множество методов лечения депрессии, включая применение

медицинских препаратов и психотерапию. Если депрессия вызвана проблемами в семье, действенным способом лечения может стать семейная психотерапия. Также ребенок должен чувствовать поддержку родственников и учителей, чтобы преодолеть трудности в учебе и общении с ровесниками.

Наилучший способ лечения должен выбрать ваш лечащий врач. Ни в коем случае **нельзя заниматься самолечением!!!**

Существует также немедикаментозный способ лечения депрессии с помощью психолога-психотерапевта. Данная психокоррекционная работа, основана на том, чтобы помочь подростку установить причины его депрессивного состояния, научить распознавать негативные мысли и уметь справляться с ними.

Какие признаки суицидального поведения у подростков?

В подростковом возрасте суицидальное поведение является серьезной проблемой. В последнее время добровольный уход из жизни подростков принимает характер эпидемии.

Проблемы в семье, потеря любимого человека, неуспеваемость в школе или постоянные неудачи в личных отношениях, все это может вызывать негативные мысли и привести к депрессии. Но в подростковом возрасте эти проблемы кажутся непреодолимыми, а боль, которую они причиняют, невыносимой. Самоубийство – это акт отчаяния, и в основном причина его лежит в подростковой депрессии.

Основные признаки суицидального поведения у подростков включают:

- Отсутствие надежды и веры в будущее
- Наплевательское отношение к себе (разговоры о том, что никому нет до него дела)
- Признаки приготовления к смерти: перестают заниматься любимыми занятиями, пишут прощальные письма, составляют завещание
- Угрожают убить себя

Депрессия несет в себе очень высокий риск совершения самоубийства. Если вы замечаете у кого бы то ни было суицидальные мысли, не оставляйте их без внимания.

Как могут родители помочь подросткам выйти из депрессии?

- Воспитывая подростка, избегайте наказаний и унижений. Старайтесь закрепить в его памяти положительные стороны хорошего поведения. Постоянные наказания и унижения могут вызвать у ребенка чувство неполноценности и ненужности.
- Позвольте ребенку совершать ошибки. Чрезмерное опекуновство над ним и принятие решений за него, превратит ребенка в неуверенного человека.
- Дайте ребенку чувство свободы. Он не может всегда поступать так, как вы этого хотите.
- Не заставляйте ребенка следовать вашему примеру и идти по жизни по вашим стопам. Не старайтесь превратить вашего ребенка в себя молодого.
- Если вы видите, что ребенок подавлен, найдите время чтобы поговорить с ним и выслушать его. Даже, если эта проблема с вашей точки зрения кажется незначительной, помните, что в возрасте ребенка, она может казаться

- концом света. Не обесценивайте его переживания!
- Старайтесь избегать нравоучений. Вместо этого прислушайтесь к ребенку, возможно, вы сможете лучше понять причины его эмоциональных проблем.

Дорогие родители!

- если вы не можете достучаться до ребенка
- и вас не покидает чувство беспокойства,
- если подавленность подростка не проходит на протяжении двух недель
- и, вдобавок, отмечаются другие симптомы депрессии,

то немедленно обратитесь за помощью к специалисту. Или, хотя бы, позвоните на горячую линию.



Московская служба психологической помощи:

- Отдел в СЗАО 944-45-04
- Отдел в САО 454-44-08
- Отдел в ЗАО 8-499-726-53-96
- Также действует Телефон Доверия -051
- Телефоны «горячей линии» Центра экстренной психологической помощи МЧС России в г. Москве: (495) 626-37-07
- Детский и подростковый телефон доверия «Гаврош»: 735 84 84; 8-499-134-81-81, пн-пт с 14-00 до 20-00 – **данный телефон должен быть известен вашему ребенку, чтобы в случае трудной жизненной ситуации ребенок мог воспользоваться им.**