

## Признаки депрессии у подростков

Родителям необходимо внимательно следить за психическим самочувствием своих детей. В большинстве случаев даже косвенные признаки могут подсказать взрослым, что у ребенка не все в порядке.

Первый звоночек, который должен насторожить родителей, – молодой человек становится замкнутым. Он дистанцируется от взрослых и сверстников, не хочет общаться, рассказывать о своих делах. Подросток постоянно находится в подавленном настроении, может часами слушать музыку в наушниках, не отвечать на вопросы. Поэтому немотивированная закрытость – сигнал для родителей, что с их ребенком что-то происходит.

Кроме того, в подростковом возрасте могут появиться и другие признаки депрессивного поведения ребенка:

1. Постоянная апатия, отсутствие интереса к происходящим событиям.
2. Отказ от общения даже с близкими друзьями.
3. Отсутствие аппетита. Подросток может отказываться от приема пищи в течение длительного времени, что негативно скажется на его физическом самочувствии.
4. Нарушения сна. Ребенок может страдать бессонницей или, наоборот, испытывать постоянное чувство сонливости, спать по несколько часов в течение дня и не высыпаться.
5. Вспышки немотивированной агрессии, которые приводят к полному моральному опустошению.
6. Снижение когнитивных качеств. Молодой человек становится забывчивым, ему сложно сконцентрироваться на каком-то действии. Как следствие, падает успеваемость в школе, что формирует постоянное чувство вины и только усугубляет ситуацию.
7. Безответственное поведение – прогулы уроков, невыполнение домашнего задания, отказ от привычных домашних обязанностей.
8. Употребление алкоголя, начало курения, в некоторых случаях – прием наркотических средств.
9. Беспорядочные связи с противоположным полом. 1
0. Мысли о самоубийстве.

Для диагностики депрессии достаточно 1-2 отклонений, которые постоянно присутствуют в жизни подростка.

В чем опасность депрессивного состояния

Длительное пребывание в депрессивном состоянии может отразиться на дальнейшей жизни. Замкнутость приведет к социальной дезадаптации и полному одиночеству. Неумение находить общий язык с другими людьми способствует проблемам в школьном коллективе. Во время депрессии уровень энергии снижается, организм перестает работать в полную силу, и данный образ жизни закрепляется. Это ведет к постоянной апатии, нежеланию что-либо делать с полной отдачей.

В депрессивном состоянии постепенно ухудшается характер, что приводит к новым поводам недовольства собой и к усилению подавленного со-

стояния. Поэтому при первых признаках заболевания нужно обращаться за помощью к родным и специалистам-психологам.

#### Возрастные характеристики

Чаще всего депрессия возникает в 12-15 лет, однако возрастной ценз может изменяться в зависимости от уровня развития подростка и условий, в которых он проживает.

#### Депрессия у мальчиков

Мальчики по природе более скрытны, чем девочки, поэтому заметить признаки депрессии у них сложнее. Однако подростки мужского пола чаще решаются на самоубийство и асоциальные поступки. Депрессивное поведение может вылиться в склонность к дракам, курению и употреблению алкоголя и наркотиков. Нередко это делается с целью самоутвердиться среди сверстников, доказать, что они мужчины. Чтобы помочь мальчикам, нужно объединять усилия родителей, учителей, психологов. Такие юноши плохо поддаются на уговоры, поэтому для лечения депрессивных подростков нередко требуются специальные методы.

#### Депрессия у девочек

У девочек депрессивные состояния встречаются чаще, чем у мальчиков, и переносят они подобное гораздо тяжелее. Большинство девушек в ранней юности могут переживать из-за своей внешности. Слишком высокий или низкий рост, полнота или болезненная худоба, недостаточно ровные зубы, прыщи – каждый повод может стать причиной для подавленного настроения, постоянных слез, отказа от общения с друзьями и родственниками. Грамотное поведение родителей способно помочь девочке справиться с надуманными проблемами. Главное – объяснить девочке, что все поправимо и не нужно переживать. Можно сводить ее к диетологу, поставить брекеты, подобрать средства для ухода за лицом. Нужно приводить случаи из собственной жизни, делиться опытом. Тесная связь с родителями, особенно с мамой, поможет девочке справиться с проблемами. Помощь психолога может понадобиться, если депрессия возникает на фоне безответной любви. В этом возрасте часто появляется первое чувство, но не всегда оно бывает взаимным. Такая ситуация воспринимается девочками достаточно остро, и психологи отмечают, что это главная причина, по которой молодые девушки решаются на самоубийство. В этом случае нужно незамедлительно обращаться за помощью к специалистам.

#### Психотерапевтическое лечение

Обращение к психотерапевту – лучший выход при борьбе с тяжелой депрессией. Врач поможет установить точный диагноз и порекомендует лечение. Например, специалист может обучить юного пациента основам саморегуляции и самовнушения при помощи аутогенной тренировки. Применяя эту несложную технику, молодой человек сможет справляться с эмоциями в критических ситуациях.