

Как распознать подростковую депрессию

Отличить депрессию от угнетенного состояния обывателю непросто. Но специалисты выделяют ряд симптомов, на которые внимательный родитель или друг обязательно обратит внимание.

Вот основные признаки депрессии у подростков:

- Апатия – равнодушие и безучастность, сильное отрешение от всего происходящего, даже от любимых и интересных вещей, людей.
- Пониженное внимание и неспособность сосредоточиться.
- Отсутствие аппетита (распространяется на все продукты, в том числе сладости и любимые раньше блюда)
- Постоянные несильные, но навязчивые боли, преимущественно по типу ВСД – головные, сердечные, желудочные боли.
- Равнодушное отношение, безответственное поведение, забывчивость.
- Явное или опосредствованное выявление мыслей о смерти (прямое недемонстративное высказывание, творчество, рискованные безрассудные поступки, несущие угрозу жизни, нанесение себе увечий).
- Бессонница в ночное время и гиперактивность в дневное.
- Избегание общения, тяга к одиночеству.
- Употребление алкоголя, курения, наркотических веществ.
- Беспорядочные сексуальные связи.

Если у подростка проявляется хотя бы половина этих признаков – стоит забеспокоиться и обратиться к специалисту за консультацией.

Вот признаки, заметив которые стоит обратиться за консультацией к психотерапевту или психиатру:

- Заметные следы самоповреждений (порезы на руках, сбитые кулаки)
- Отказ подростка от пищи в течении более чем пяти дней.
- Высказывание напрямую, или через продукты творчества суицидальных идей и мыслей, следы суицидальных попыток.
- Деструктивное асоциальное поведение (драки, агрессивные конфликты, грубые нарушения закона).
- Изоляция от окружающих.
- Прогрессирующая апатия.

Если были замечены вышперечисленные симптомы, нужно незамедлительно обратиться за помощью к специалисту, Даже демонстративный суицид может стать успешным. Поэтому важно не пропустить депрессию у подростка.