

## 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, прийдя 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 **наследственна**. 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 саморазрушающего поведения у подростков?**

В подростковом возрасте саморазрушающее поведение является серьезной проблемой.

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. **Основные признаки саморазрушающего 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,

### **Советы родителям: как разговаривать с депрессивным подростком?**

**Предложите поддержку** Пусть депрессивный подросток знает, что вы сделаете для него все полностью и безоговорочно.

**Не стоит задавать** ему много вопросов (подростки не любят чувствовать себя под контролем), но дайте понять, что вы готовы предоставить ребенку любую поддержку.

**Будьте деликатны, но настойчивы** Не сдавайтесь, если ваш ребенок закрывается в первую очередь от вас. Разговоры о депрессии могут быть очень сложным экзаменом для подростков. Учитывайте уровень комфортности вашего ребенка в беседе, в то же время, подчеркивая вашу озабоченность его состоянием и готовность выслушать.

**Слушайте подростка без нравоучений** Подросток всегда сопротивляется желанию взрослого критиковать или осуждать, как только он начинает что-то говорить. Важно то, что ваш ребенок с вами общается.

**Избегайте давать непрошенные советы** или ставить ультиматумы.

**Просто признайте проблемы ребенка** Не пытайтесь говорить подросткам о том, что депрессировать глупо, даже если их чувства или проблемы кажутся вам действительно глупыми или нерациональными. Просто признайте боль и печаль, которые они чувствуют. Если этого не сделать, они поймут, что вы не принимаете их эмоции всерьез.

Источник: <http://crisiscenter74.ru/podrostkovaya-depressiya-chto-delat>©Авторские права данной статьи с момента публикации принадлежат ее автору. Публикация статьи, в том числе и ее отрывков в соответствии с законом РФ 5351-1 от 09.07.1993 г. «Об авторском праве и смежных правах» запрещено без указания ссылки на источник