

Подростковая депрессия.

Часто мы, родители, не обращаем внимания на поведение своих детей-подростков, считая, что они уже взрослые, а проблемы у них пустяковые. А для них **очень важна поддержка** ближайшего окружения и семьи в первую очередь. Задача родителей сделать так, чтобы ребенок приходил с проблемой к ним, твердо зная, что родители выслушают и помогут решить возникшие трудности.

У всех нас, родителей, много дел и забот - работа, домашние дела, младшие дети, которые требуют большего внимания, но старайтесь найти время и для «взрослых» своих детей. Им необходимо чтобы их тоже слушали, гладили по голове или спине, говорили, что они красивые, любимые, что всегда могут рассчитывать на родителей. Найдите время и поинтересуйтесь, с кем общается ваш ребенок, что сейчас его волнует, какую музыку слушает, с кем общается, как дела с учебным процессом. Потому что постоянные неудачи, конфликты могут стать причиной наркомании, алкоголизма, неприятия себя, депрессивного расстройства, проявления склонности к насилию и даже суицида.

Депрессия в подростковом возрасте — это длительное плохое или подавленное настроение у подростка, которое оказывает **отрицательное** влияние на **все сферы** его жизни.

Симптомы и признаки депрессии у подростков

Родителям детей-подростков **чрезвычайно важно** знать основные симптомы подростковой депрессии, чтобы **своевременно** диагностировать заболевание и обратиться за квалифицированной помощью.

Ведь депрессивное расстройство не так страшно само по себе, как опасны его последствия, в которые оно может вылиться. Поэтому родителям нужно суметь **вовремя** разглядеть это состояние у своего ребенка и знать, что следует в этом случае предпринять.

Признаки, которые должны насторожить родителей:

- Подавленное, грустное настроение на протяжении длительного времени;
- Чрезмерная плаксивость — по малейшему поводу (замечания, критика, шутки взрослых или сверстников) на глазах появляются слезы;
- Повышенная раздражительность и враждебность к окружающим, которая может переходить в гнев и агрессию;
- Стремление к одиночеству — не хочет общаться со сверстниками и членами семьи;
- Потеря интереса и безразличие ко всему — ребенок в течение дня может лежать и ничего не делать;
- Плохой аппетит (вплоть до его полного отсутствия) и сон;
- Постоянное беспокойство и волнение без особых причин;

- Заниженная самооценка и чувство вины перед собой и близкими;
- Хроническая усталость и отсутствие энергии;
- Невозможность ни на чем сконцентрироваться, ухудшение памяти и внимания;
- Проявление интереса к тематике смерти и самоубийства — подросток часто затрагивает эту тему в разговоре, читает книги, статьи, смотрит фильмы.

Симптомы подростковой и взрослой депрессии имеют некоторые **отличия**. Так для взрослых депрессивных расстройств характерно уныние и подавленное настроение, а у детей подросткового возраста депрессия часто проявляется агрессией, склонностью к насилию и вспышками гнева.

Лечение подростковой депрессии

Депрессия в подростковом возрасте может хорошо поддаваться лечению, но, к сожалению, подростки получают квалифицированную помощь лишь в одном из пяти-шести случаев заболевания. Ведь дети в силу своего возраста часто не понимают, что с ними происходит, стесняются кого-то посвящать в свои проблемы и не могут сами обратиться за помощью к специалисту.

Подростки часто жалуются на головные боли и боли в животе, но объективно при медицинском осмотре врачи не находят для них причин. Поэтому диагностика подростковой депрессии не представляется для специалистов слишком сложной. Главное, вовремя ее заметить, обратиться к профессиональному психотерапевту и подобрать адекватное лечение.

Существует несколько видов лечения депрессивного заболевания у подростков:

- Индивидуальные или групповые занятия с психотерапевтом;
- Семейная терапия;
- Лекарственная терапия как часть комплексного лечения.

В целях профилактики подростковой депрессии:

- Родители должны всегда **с вниманием** относиться к своему ребенку;
- **Найти время**, чтобы всегда выслушать и помочь ему;
- Принимать его таким, какой он есть со всеми его недостатками и достоинствами;
- Стараться меньше критиковать и конфликтовать с подростком;
- Показывать на личном примере, как следует себя вести в различных ситуациях;



- Всячески поощрять двигательную активность, так как экспериментально доказано, что подростки, которые занимаются спортом, гораздо в меньшей степени подвержены депрессивным расстройствам.

Если же у ребенка диагностировали депрессивное заболевание, надо к нему относиться с максимальным терпением и пониманием, **во всем его поддерживать** на пути к выздоровлению.

Педагог-психолог ШварценбергерН.В.