

Подростковый возраст является сложным жизненным периодом, когда в молодом организме происходят серьёзные физические и психические изменения, и ребёнок постепенно превращается во взрослого человека. Не случайно этот период называют подростковым кризисом, ведь подросток начинает обострённо воспринимать происходящее с ним и вокруг — изменения внешности, школьную успеваемость, отношения со сверстниками, учителями и родителями. Не случайно именно на этом отрезке жизненного пути могут появляться депрессивные расстройства. **Депрессия** — это гораздо больше, чем плохое настроение, она влияет на все аспекты жизни подростка и может привести к проблемам дома и в школе, отращению к себе, употреблению алкоголя и наркотиков, самоповреждениям, и, в самых тяжёлых случаях, к самоубийству. Депрессии подвержены подростки всех социальных слоёв, в том числе представители благополучных, полных и обеспеченных семей. Распространённость подростковых депрессий в последние годы возросла и диагностируется она во все более раннем возрасте. Поэтому одной из важнейших задач родителей и педагогов является распознавание признаков депрессии и помощь подростку в её преодолении.

Причины и признаки подростковой депрессии



В период с двенадцати до восемнадцати лет у каждого человека происходят физические, эмоциональные, психологические и социальные сдвиги. Подростки особенно чувствительно реагируют на жизненные изменения и стрессы, что может приводить к формированию депрессии. По статистическим данным, от 10 до 20% подростков переносят депрессию, при этом две трети из них имеют отдельные симптомы депрессии, а треть страдает от клинически выраженного расстройства. Также у трети подростков с депрессией она продолжается более года, что приводит к существенному снижению качества их жизни. При этом квалифицированную помощь при депрессии получает не

более пятой части заболевших.

Причины, либо факторы, способствующие развитию подростковой депрессии

- особенности личности: эмоциональная неустойчивость, импульсивность, повышенная чувствительность, неуверенность в собственных силах, быстрая утомляемость;
- возрастные особенности: юношеский максимализм, категоричность, резкость, отсутствие навыков конструктивного решения проблем;
- гормональный фактор: резкое изменение гормонального фона;
- генетический фактор: наследственная предрасположенность к расстройствам настроения;
- микросоциальные факторы: отсутствие доверительных отношений с родителями и поддержки с их стороны, критика в адрес подростка, конфликты с одноклассниками и учителями, отсутствие друзей, проблемы во взаимоотношениях с противоположным полом;
- макросоциальные факторы: принятые в обществе нормы поведения, стереотипы в отношении психических нарушений, влияние средств массовой информации;
- психотравмы: насилие, буллинг, переживания в связи с тяжёлыми соматическими заболеваниями или физическими недостатками, потеря или болезнь близких.

Признаки подростковой депрессии

- сниженное настроение, тоска, печаль, уныние;
- вялость, повышенная утомляемость, разбитость;
- раздражительность, вспыльчивость, агрессивность;
- тревога, беспокойство;
- плаксивость;
- чувство вины, самобичевание, низкая самооценка;
- ощущение бессмысленности существования, мысли о самоубийстве;
- утрата способности радоваться;
- потеря привычных интересов;
- сложности в общении, замкнутость;
- негативное отношение к близким;

- рассеянность, забывчивость, сложности в усвоении учебного материала;
- снижение успеваемости, утрата интереса к обучению;
- неопрятный внешний вид;
- боли в различных частях тела;
- стойкое повышение температуры тела;
- мышечная слабость;
- нарушения сна и аппетита;
- изменение массы тела (повышение или снижение веса);
- нарушения менструального цикла у девочек;
- головные боли и головокружения, колебания артериального давления, затруднения дыхания.

Депрессией чаще страдают девушки, однако у юношей чаще наблюдаются более тяжёлые формы этого расстройства.

Проявления депрессии у подростков также отличаются. Так, у юношей отмечается повышенная раздражительность, агрессивность, изменение круга общения — подросток может влиться в антисоциальную компанию, пристраститься к употреблению алкоголя и наркотиков. Девочки-подростки становятся замкнутыми, тревожными, плаксивыми, у них снижается самооценка, появляется слабость и боли в разных частях тела.

К сожалению, самостоятельно отличить депрессию у подростка от кризиса подросткового возраста невозможно. Важно вовремя распознать её проявления и обратиться к [специалисту](#) — психологу, психотерапевту или психиатру. Ранее обращение за помощью укорачивает время болезни, позволяет избежать утяжеления симптомов и осложнений депрессии.

Негативное влияние депрессии на подростка

В попытке уйти от внутреннего дискомфорта, некоторые подростки погружаются с головой в лучший случае — в виртуальный мир, в худшем случае — пытаются уйти от проблем с помощью алкоголя и наркотиков. Естественно, при этом проблемы только усугубляются.

Часто издевательства сверстников в связи с лишним весом влекут за собой, помимо глубокой депрессии, ещё и развитие у подростков (особенно девушек) нарушений пищевого поведения. Длительное снижение настроения могут привести к развитию психосоматических расстройств. Из-за нескончаемых негативных мыслей, недостатка энергии, отсутствия концентрации внимания и плохого настроения, пропадает работоспособность и интерес к учёбе. Все это оказывает влияние на успеваемость в школе, приводит к усугублению ощущения собственной несостоятельности.

Кроме того, подростки в состоянии депрессии могут вступать в различные секты, суицидальные группы в социальных сетях, наносить самоповреждения, убегать из дома, совершать противоправные действия. Но самым тяжёлым последствием депрессии является суицид.

Подросток и самоубийство

Суицид, как правило, является тщательно продуманным действием, план которого созревает долгое время в уме подростка и воплощается при «точке кипения», когда все накопившееся доходит до пика и наступает чувство полной безысходности.

Подростки думают, что в смерти есть смысл, так как только таким способом они могут достучаться до мира со своими протестными убеждениями, либо доказать кому-то, как много он потеряет при смерти подростка. Подростки нередко дают понять о скором уходе из жизни неоднозначными намеками, двусмысленными прощаниями и опрометчивыми поступками. Третья часть подростков, которые уже пытались покончить жизнь самоубийством однажды, не останавливаются и доводят свои попытки до конца. Даже демонстративный суицид может стать успешным. Поэтому крайне важно вовремя выявить суицидальные тенденции у подростка. Главное — не упустить момент и вовремя обратиться за помощью к специалисту. Своевременное выявление расстройства и назначение лечения имеют решающую роль для выхода из депрессии.

Наличие стойких суицидальных тенденций может служить поводом для госпитализации в стационар для спасения жизни подростка. Однако большую часть депрессий возможно лечить в амбулаторных условиях.

Как будет проходить лечение

Прежде всего, важно понимать, что лечение – дело врачей. Психиатр, либо психотерапевт проведёт обследование и в зависимости от наличия и выраженности определённых симптомов назначит индивидуальное лечение. Кроме медикаментозной терапии, в комплексную программу помощи подросткам с депрессией входит и применение психотерапевтических методов. Комплексная терапия позволяет воздействовать на разные компоненты депрессии и добиться стойкого улучшения не только психического, но и соматического состояния подростка, а также повышению качества жизни (улучшению взаимодействия с окружающими, повышению успеваемости и др). Своевременное начало терапии позволяет в более сжатые сроки добиться улучшения состояния и предупредить развитие негативных последствий депрессии.

Для достижения успешных результатов лечения необходимо доверительное взаимодействие подростка и его родителей с врачом и соблюдение медицинских рекомендаций.

Психотерапевтические методы, применяемые при лечении депрессии

- когнитивно-поведенческая терапия. Основана на работе с комплексами, самооценкой и робостью. Цель применения метода — полная социальная адаптация подростка;
- индивидуальная **психотерапия** нацелена на выработку у подростка способности давать отпор, высказывать своё мнение;
- **семейная психотерапия** — если причина осложнений кроется в семейных конфликтах, недопонимании и рукоприкладстве, то необходима работа не только с ребёнком, но и с родителями. Семейная психотерапия поможет сбалансировать отношения между членами семьи и прийти к компромиссам.

Могут применяться и другие методы психотерапии и психокоррекции, а также их сочетание или последовательная смена.

Подросток очень нуждается в поддержке, поднятии самооценки и искреннем интересе близких людей. Круг общения должен быть максимально комфортным для подростка, тогда у него появится доверие к социуму. Необходимо в общении с подростком соблюдать деликатность, принимать всерьёз существующие проблемы и при любых осложнениях обращаться к специалистам и выполнять все их рекомендации.

Подростковая депрессия — явление устранимое при правильном подходе к лечению и надлежащей моральной поддержке. Эмоциональные нарушения могут быть у любого человека. Подростковая психика только формируется и ей свойственны перепады в зависимости от внешних и внутренних факторов. Так как фундамент личности закладывается именно в переходном возрасте, важно вовремя отреагировать на негативные изменения в состоянии подростка, чтобы его жизнь стала полноценной и свободной от проявлений депрессии.