

ДЕПРЕССИЯ У ПОДРОСТКОВ

Депрессии подвержены люди всех возрастов, включая детей и подростков.

Подростковая депрессия – это тяжелое психическое расстройство, характеризующееся резким снижением настроения, эмоциональным расстройством, суицидальными и негативными высказываниями или намерениями.

Причины депрессии у подростков:

- *Гормональная перестройка в организме детей.* В этот период они достаточно сильно меняются физически, происходящие химические процессы могут вызывать перепады настроения, беспокойство, тревогу. Неудачи в школьной жизни, неуспеваемость, отверженность одноклассниками, "нападки" учителей, повышают эмоциональную нестабильность, делают подростка несчастным.

- *Социальный статус.* Если ребенок не пользуется уважением среди сверстников, друзья постоянно подшучивают над ним, не ценят его мнения, то такое отношение подавляет школьника, делает его одиноким.

- *Несчастливая первая любовь.* Подростки очень остро реагируют на возникшие чувства, которые чаще всего остаются без ответа, поэтому у детей возникает критическое отношение к своей внешности, телу. Они перестают себя уважать, считают, что их не за что любить, в итоге такое отношение приводит к отчаянию и депрессии.

- *Высокие требования родителей.* Завышенная планка, непосильная для подростка, вызывает у него чувство неуверенности, страх наказания за недостигнутый результат, боязнь еще больших требований.

- *Семейное неблагополучие.* Отношения в семье играют важную роль в эмоциональном состоянии ребенка. Развитие депрессии у подростков может быть связано с равнодушным отношением родителей, не интересующихся жизнью школьника, не поддерживающих его, не радующихся достижениям ребенка.

Симптомы депрессивного состояния:

- постоянное апатичное состояние;
- появление различных болей (головная, желудочная, спинная);
- непроходящее чувство усталости, упадка сил;
- подросток не может сосредоточиться на выполнении определенного задания, становится забывчивым;
- появляются грусть, беспокойство, чрезмерная тревога;
- безответственное или бунтарское поведение – подросток прогуливает школу, не выполняет домашние задания, допоздна проводит время на улице;
- бессонница ночью, сонливость днем; резкое снижение успеваемости в школе;
- избегание сверстников, игнорирование различных мероприятий;
- отсутствие мотивации к выполнению каких-либо обязанностей;
- нарушения питания – подросток либо отказывается от еды, либо злоупотребляет ею;
- чрезмерная возбужденность, частые вспышки гнева, раздражительность;
- одержимость темой смерти.

В целом признаки депрессии у подростков вызывают изменения в их поведении и настроении. Подростки становятся замкнутыми, большую часть времени проводят у себя в комнате, не общаются с другими людьми. Теряют интерес и мотивацию к ранее любимым занятиям, становятся мрачными и враждебными.

Возрастные характеристики

Взрослея, дети меняются не только внешне, но и внутренне, они по-другому смотрят на мир, видят и понимают новые для себя взаимосвязи, отношения между людьми. Поэтому именно в это время они подвержены депрессивному состоянию.

Наиболее пиковым периодом возникновения депрессии у подростков считается возраст от 12 до 19 лет. В это время школьники подвержены стрессам, у них нестабильная и повышенная эмоциональность, окружающий мир воспринимается через увеличительное стекло, все проблемы кажутся неразрешимыми.

Подростки 12-14 лет прячут свое депрессивное состояние, однако оно проявляется через мыслительную и двигательную заторможенность. Дети не могут четко сформулировать свои мысли, возникают трудности в коммуникативном процессе. Также проявляются такие симптомы депрессии у подростков, как неуспеваемость, нарушение дисциплины, злоба, проведение большего времени на улице. Школьники находятся в постоянном напряжении и страхе, что их будут ругать, читать им нотации, унижать.

Самые проблематичные депрессивные состояния приходятся на 14-19 лет, – возраст, когда перед школьниками возникают трудности выбора дальнейшего пути, прохождение экзаменов. Кроме того, они склонны задумываться о смысле жизни, который не могут еще понять и найти, такие мысли приобретают самодовлеющий характер. В этот период наиболее остро могут проявляться такие симптомы депрессии у подростков, как бессонница, нарушение аппетита, раздражительность, боязнь принятия решений, тревога и другие.

Виды проявления депрессии

В зависимости от поведенческих особенностей, проявляемых признаков, можно выделить следующие *разновидности депрессивного состояния*:

- Зомби – заикливание подростка на определенном занятии, не несущем никакой пользы, а являющимся абсолютно бесплодным. Ярким примером является проведение время в социальных сетях, постоянное обновление страницы в ожидании нового события. Ребенок превращается в «зомби», питающимся бессмысленной информацией.

- Загадка – школьник не проявляет никаких признаков заболевания, однако он кардинально изменяется за короткий промежуток времени. Трансформации могут коснуться внешности, привычек, мировоззрения.

- Жертва – депрессия подростков нередко принимает форму жертвы, когда они, ощущая свою никчемность или ущербность, легко поддаются под влияние более успешного, с их точки зрения, человека, под воздействием которого депрессивное состояние только усиливается.

- Ширма – школьники за видимым успехом прячут истинные переживания, страхи, боль. Такая форма заболевания может привести к тому, что ребенок будет постоянно стремиться к успеху, однако удовлетворения это не принесет.

- Проблема – подростки не чувствуют вкуса к жизни, им все скучно и неинтересно, они могут находиться всегда в подавленном состоянии. При этом хорошо учатся, не ведут асоциальный образ жизни, однако и душевной гармонии у таких детей нет.

- Бунтарь – данная разновидность депрессии говорит о ее затянувшейся форме. Школьник не ценит жизнь, она его раздражает, при этом к суицидальному поведению он практически не подвержен, так как слишком любит свое Эго и бережет его.

Депрессия у мальчиков и девочек: половые различия

Подростки, находящиеся в депрессивном состоянии, не выдерживая его, часто пытаются найти какой-либо выход, который поможет облегчить страдания и заглушить боль.

Мальчики чаще всего связываются с плохой компанией, пробуют всевозможные наркотические средства, алкоголь, закрываясь таким способом не только от личных проблем, но и от мира в целом, от его несправедливости и непонимания. В таком состоянии ребенок ощущает себя абсолютно счастливым. Здесь нет обязанностей, учителей и чрезмерно заботливых родителей.

Депрессия у подростка-девочки имеет несколько иные проявления. Она уходит в себя, закрывается от внешнего воздействия в своем внутреннем мире, становится нелюдимой, замкнутой, одинокой. Нередко такое поведение связано с низкой самооценкой, когда девочка не знает, за что себя уважать, в чем ее привлекательность, при этом она пытается заглушить боль через беспорядочные половые связи. Чаще всего такое недооценивание себя как личности, своих возможностей идет из семьи, когда ребенку мало говорили о том, какая она замечательная и хорошая. Ведь в отношении девочки много любви не бывает, это не испортит ее, не сделает ханжой.

Родительская помощь

- Не рекомендуется постоянно наказывать или унижать ребенка, иначе он вырастет неуверенным, зажатым, будет считать себя никому не нужным.
- Не стоит чрезмерно опекать детей, принимать за них решения, чем и провоцируется подростковая депрессия, симптомы которой проявляются в неумение делать выбор, быть самостоятельными.
- Нельзя зажимать ребенка, ограничивать его свободу, он должен ощущать свою независимость, но при этом знать, что родители всегда рядом.
- Необходимо разговаривать с ребенком, лучше всего это делать через совместную деятельность.
- Если ребенок делится своими трудностями, важно прислушиваться к нему, ни в коем случае нельзя высмеивать проблему, даже пустяковую.
- Постоянные нравоучения также могут стать причиной депрессии у подростков, поэтому поучать рекомендуется делами, а не словами, необходимо быть примером для своего ребенка.

Профилактика

Самое важное – это обстановка в коллективе (школьный класс, внеклассные секции) и семье. При тяжёлых случаях нужно обязательно обращаться к специалистам-психиатрам, но при слабовыраженной депрессии её можно вылечить и за счёт толерантного и внимательного отношения родителей.

Это и является основным – правильное отношение к ребёнку со стороны его взрослых родственников. Следует проявлять к нему участие, демонстрировать свою любовь, интересоваться его делами и переживаниями, принимать его черты характера и желания, т.е., ценить таким, какой он есть.

Такое поведение будет самым действенным лекарством, благодаря которому депрессия у детей не появится – они не будут чувствовать себя ненужными и одинокими. Следует отвлекать детей от грустных мыслей, принимать активное участие в их жизни, развивать их таланты и умения.

Чтобы не допустить развитие депрессии, необходимо научиться справляться со стрессами. Этому способствуют здоровый образ жизни, постоянные зарядки, правильный

режим, как в работе, так и в отдыхе. Всё это помогает справляться со стрессами и сохранять психическое равновесие.

Источники:

<http://depressio.ru/nastroenie/49-podrostkovaya>

<https://ilive.com.ua/health/>

<http://www.b17.ru/article/71131/>