Депрессия у подростков.

Депрессия – одна из распространённых болезней XX века, и, вероятнее всего, она будет сопровождать человечество и дальше.

Название «депрессия» происходит от латинского слова *depressus* – подавлять, угнетать.

Депрессия – это особое состояние психики человека, для него характерны подавленное, унылое настроение, ощущение безысходности, беспросветной тоски и печали, чувство неуверенности в себе, полное неверие в свои силы и возможности, чрезмерное и необоснованное состояние тревоги и беспокойства.

Что такое подростковая депрессия?

Подростковая депрессия – это не просто плохое настроение - это серьезная проблема, которая влияет на все аспекты жизни подростка. Депрессия может уничтожить саму сущность личности подростка, вызывая непреодолимое чувство грусти, отчаяния или гнева.

Частота подростковой депрессии во всем мире увеличивается. В недавнем исследовании, проведенном медицинским центром королевы Елизаветы в Западной Австралии у 400 младших подростков в возрасте от 10 до 14 лет, у 10% была признана клиническая депрессия, а более половины детей были оценены медиками как склонные к депрессии в будущем. Впервые депрессия может возникнуть в подростковом периоде, однако отмечались случаи, когда депрессию диагностировали даже у шестилетних детей.

От чего чаще всего бывает депрессия у подростков?

Конечно, факторы возникновения депрессии бывают самыми разными, но самые распространенные из них мы перечислим – именно на подобные вещи в жизни ребенка нужно обратить внимание, если хотите, чтобы его или ее переходный возраст прошел лучшим образом.

1.Нестабильность нервной системы из-за гормональной перестройки организм.

2. Бывают социальные перемены – подростки переходят в старшие классы, состав которых нередко меняется. Вместе с этим меняется и роль подростка в его социальной среде (может утратить лидерские позиции).

3. Основой для депрессии может послужить длительный стресс, вызванный проблемами в школе (неуспеваемость по предметам, конфликты с учителями и т.д.).

4. У девочек часто наблюдается снижение самооценки. Они ощущают себя недостаточно красивыми или «крутыми» по сравнению с ровесницами, постоянно сравнивают себя с более успешными, с их точки зрения, девочками.

5. Основой для депрессии может послужить длительный стресс, вызванный проблемами в семье (развод родителей, постоянные ссоры, наличие в семье алкоголика);

6.Жестокое обращение родителей с ребенком;

7.Половое созревание сопровождается полоролевой социализацией. Девочки (впрочем, и мальчики тоже, но в меньшей степени) пытаются стать более привлекательными для противоположного пола, ориентируясь на стандарты красоты. Порой подобные попытки соответствовать бывают опасны – диетами подросток может довести себя до булимии или аннерексии, а неконтролируемое употребление средств для красоты может вызвать серьезные проблемы с кожей.

8.Переживания, связанные с первой любовью, или с первым сексуальным опытом;

9. Роль может сыграть и интеллектуальное развитие ребенка. Дети с высоким интеллектом часто не вписываются в рамки «крутости» подростков и становятся изгоями, так как у них обычно снижены социальные навыки. Тем более, что молодежные фильмы и комедии поневоле внушают подросткам, что быть умными немодно – запишут в разряд ботаников, гораздо важнее проявить тусовочные навыки и начать «взрослую» жизнь.

10.Прием медикаментов может тоже оказать серьезное влияние на депрессию, особенно если ваш ребенок длительное время болеет или принимает гормональные препараты.

11. Нередко бывает, что у ребенка просто семейная склонность к депрессиям, просто в подростковый возраст она набирает обороты и проявляет себя сильнее, чем обычно.

Симптомы подростковой депрессии.

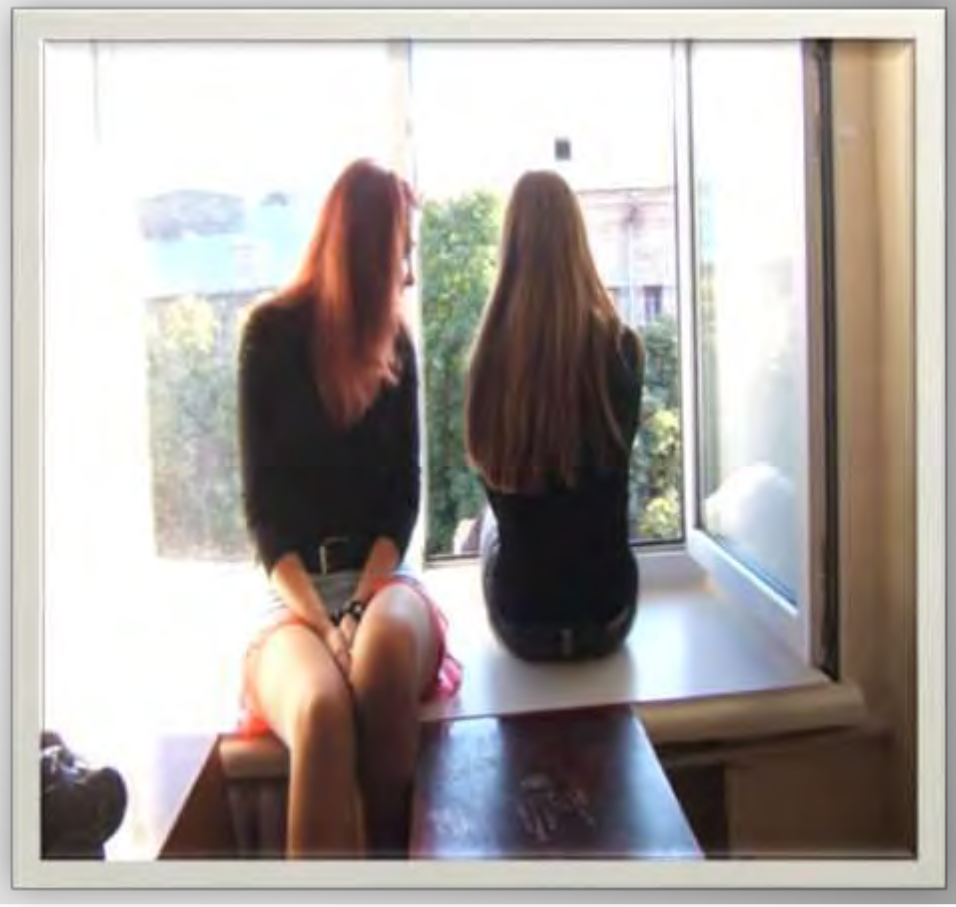
В отличие от взрослых, которые имеют возможность обратиться за помощью самостоятельно, подросткам обычно приходится полагаться на родителей, учителей и воспитателей, чтобы констатировать сам факт депрессии и получить необходимое лечение. Но поскольку взрослые привыкли видеть подростков часто во взбудораженном состоянии, им не всегда легко различить депрессию и присущие подросткам капризы и перепады настроения. Так что если у вас есть дети-подростки, важно узнать, как выглядит подростковая депрессия и что делать, если вы заметили ее симптомы.

1. Грусть или безнадежность в течение длительного времени.

2. Раздражительность, гнев или враждебность.

3. Плаксивость.

4. Отказ от друзей и семьи.



5. Потеря интереса к любой деятельности.

6. Потеря аппетита и плохой сон.

7. Беспокойство и волнение.

8. Чувство собственной никчемности и вины.

9. Отсутствие энтузиазма и мотивации.

10. Усталость или недостаток энергии.

11. Чрезвычайно уязвимы для критики, неприятия неудач.

12.Головные боли или боли в животе.

13. Трудности с концентрацией внимания.

14. Мысли о смерти или самоубийстве.

Негативное влияние депрессии.

Негативные последствия депрессии выходят далеко за рамки просто плохого настроения. Многие случаи нездорового поведения или агрессивного отношения - на самом деле признаки депрессии. Ниже приведены некоторые способы, которыми подростки способны показать взрослым то, что у них депрессия. Конечно, такие действия и поступки, отнюдь, не из вредности, а попытка справиться с эмоциональной болью.

Проблемы в школе.

Депрессия может привести к потере энергии и трудностям с концентрацией внимания. В школе это может привести к плохой посещаемости, ссорам в классе или к разочарованию в школьных занятиях даже у тех детей, которые раньше занимались очень хорошо.

Побеги из дома.

Многие подростки в депрессивном состоянии убегают из дома или заводят разговоры о бегстве. Такие попытки - это крик о помощи.

Наркотики и злоупотребление алкоголем.

Подростки могут употреблять алкоголь или наркотики в попытке"самолечения" от депрессии. К сожалению, эти методы не приносят облегчения, а приводят к непоправимым последствиям.

Низкая самооценка.

Депрессия может провоцировать и усиливать чувство собственной беспомощности, стыда, давать ощущение бессмысленности жизни.

Интернет-зависимость.

Подростки могут выходить в интернет, чтобы убежать от своих проблем. Но чрезмерное использование компьютера только усиливает изоляцию и делает их более подавленными.

Отчаянное, безрассудное поведение.

В состоянии депрессии подростки могут участвовать в опасных операциях (например, ограбить прохожего на улице) или отчаянно рискуют, например, при опасном вождении, паркуре и т.д.

Насилие.

Некоторые депрессивные подростки (как правило, мальчики, ставшие жертвами агрессии) сами становятся агрессивными. Ненависть к себе и желание умереть может перерасти в насилие и ярость по отношению к другим.

Как избавиться от депрессии?

Займитесь любимым делом.

Часто справиться с депрессией нам помогает какое-то увлечение. При этом оно может быть самым разнообразным.

Смените негативное окружение.

Найди человека, который успешно преодолел уныние.
И начни больше времени проводить с добрыми, оптимистичными, смелыми, сильными и уверенными людьми. И незаметно эти качества начнут передаваться и тебе.

Перестань себя жалеть. Стань оптимистом.

Исследования показали, что люди, страдающие депрессией, склонны приуменьшать свои достижения, таланты и достоинства.

Хороший **сон.**

Для начала, хорошо было бы **выспаться.** Крепкий **8**часовой сон подарит нужную энергию организму.

«Протяни руки к Солнцу».

Грейся на солнышке. Твое настроение, оказывается, очень зависит от количества солнечного света. Именно по этой причине все неприятности летом переносятся намного легче. Освободи свою энергию.

Движение – это жизнь!

Уверенная, 10 - минутная ходьба легко может улучшить твое настроение. А физические упражнения, танцы, йога, и даже езда на велосипеде будут отлично противостоять депрессии.

Правильное питание.

Побалуй себя чем-нибудь вкусным. Шоколад, макароны, сладости – это вкусные анти-депрессанты, правда, действуют они лишь на короткий срок. Каждый день старайтесь употреблять пищу богатую сложными углеводами – бананы, овсянку, печеный картофель. Помните о пользе цитрусовых и какао-бобов, которые помогают организму переносить стрессы и улучшаю настроение. Вообще, в период депрессии лучше забыть о диетах.

Запиши все негативные мысли на бумаге.

Замени каждую негативную мысль на что-нибудь позитивное. Думай о людях, которые тебя любят, о событиях, которые невольно вызывают добрую улыбку. Стремись к первому жизненному сценарию.

Заручиться поддержкой семьи и друзей.

Это первое, что надо сделать, желая избавиться от депрессии.

От негатива к позитиву.

Определи, что есть в твоей жизни, что делает тебе так больно. Подумай, как избежать этих факторов, или свести их влияние к минимуму.

Не переоценивайте свои возможности.

Иногда, причиной депрессии могут стать слишком высокие требования, которые ты к себе предъявляешь.
Задумайся, могут ли люди делать все идеально? Может, задачи слишком велики, и стоит попросить о помощи? И что такого?

Верь в себя и в свои силы!

Наверняка, ты умеешь и можешь очень многое.
Цени это!

Обратись за помощью к специалистам.

Бывает, что перечисленных выше рецептов недостаточно, чтобы справиться с подростковой депрессией, и может понадобиться помощь психолога или психотерапевта. Не стоит переживать из-за этого, или стесняться. Самые успешные в мире люди пользуются подобными услугами. Тебе не должно быть стыдно, обращение к таким специалистам - это доказательство твоей самостоятельности и зрелости – ты не бежишь от проблем, ты их решаешь.

Напоследок следует добавить, что все люди на своем жизненном пути так или иначе проходят через депрессивные состояния. Депрессия — это не повод отчаиваться, а испытание, пройдя через которое человек обретает новые силы для продолжения жизни.

Советы родителям, как разговаривать с депрессивным подростком.

1. Предложите ребёнку свою поддержку.

Сейчас ему, как никогда, нужно внимание родителей. Пусть депрессивный подросток знает, что вы сделаете для него все что нужно 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.

2.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.

3.Общайтесь с подростком 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 непрошеные советы или ставить ультиматумы. Вы должны стать ребенку другом, а не воспитателем, тогда у него не будет от вас секретов, и ваши советы он не будет воспринимать в штыки.

4.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. Никогда не говорите ребенку, что все пройдет с возрастом. Просто признайте боль и печаль, которые они чувствуют. Если этого не сделать, они поймут, что вы не принимаете их эмоции всерьез.

5. Не сравнивайте подростка с его товарищами.

Не сравнивайте подростка с его товарищами, особенно в уничижительном плане. В подростковом возрасте нельзя говорить ребенку, что у соседей сын отличник и дочь красавица, а он ничего особенного собой не представляет. Это мало того, что ввергнет ребенка в депрессию, но и породит у него комплексы, от которых отделаться потом будет весьма сложно.

Подросток и самоубийство.

Подростки, которые серьезно страдают от депрессии, часто говорят о самоубийстве или делают "привлекающие внимание" попытки самоубийства. Некоторые подростки на самом деле не хотят покончить с собой, дальше суицидальных мыслей не идет, но родители и учителя всегда должны отнестись очень серьезно к таким «маячкам».

Симптомы склонности к самоубийству у депрессивных подростков.

1.Говорит или шутит о самоубийстве.
2.Говорит что-то вроде: «Я бы лучше умер", "Я хотел бы исчезнуть навсегда", или "У меня нет выхода".
3.Рассуждает о смерти восхищенно, что-то типа "Если бы я умер, все бы жалели об этом и любили меня больше«.
4.Пишет рассказы и стихи о смерти или самоубийстве.
5.Участвует в опасных, травматичных видах спорта.
6.Прощается с друзьями и семьей, как будто навсегда.
7.Ищет оружие, таблетки или обсуждает способы убить себя.
8. Ищет общение на депрессивных сайтах в интернете.

Если вы подозреваете, что подросток может пойти на самоубийство, примите незамедлительные меры! Поведите ребенка к психологу, психотерапевту, проявите к нему больше внимания и заботы.

Спасибо за внимание!