

Руководство для родителей (законных представителей) по подростковой депрессии



Суть подростковой депрессии

Бытует очень много неправильных представлений и о подростковой депрессии, и о подростках в целом. Да, быть подростком нелегко, но большинство подростков уравнивают внутреннюю тоску дружбой, успехами в учебе или во внеучебной деятельности, а также развитием уверенности в себе.

Иногда плохое настроение или вспыльчивость вполне ожидаемы, но депрессия — это нечто другое. Депрессия разрушает саму сущность личности подростка, вызывая непреодолимое чувство грусти, отчаяния или гнева.

Пока не ясно, действительно ли участились случаи подростковой депрессии, или мы становимся более осведомленными о них, но факт остается фактом: депрессия поражает подростков гораздо чаще, чем большинство из нас думают. И хотя депрессия является вполне излечимой, эксперты говорят, что только один из пяти подростков с депрессией получает помощь. В отличие от взрослых, которые имеют возможность обратиться за помощью самостоятельно, подростки, как правило, вынуждены полагаться на родителей, педагогов или других людей, осуществляющих опеку, чтобы те признали серьезность страданий и обратились за необходимой психологической или медицинской помощью. Поэтому если в вашей жизни есть подросток, неважно кем он вам приходится, важно знать, как выглядит подростковая депрессия и чем можно помочь.

Признаки и симптомы подростковой депрессии

Подростки сталкиваются со множеством давящих факторов, начиная с полового созревания и заканчивая вопросами о том, кто они и где их место. Естественный переход от ребенка к взрослому также сопровождается конфликтами с родителями и родственниками, так как подростки начинают отстаивать свою независимость. Во всей этой драме не всегда легко различить

депрессию и нормальную подростковую капризность. Это еще усложняется тем, что подростки, страдающие депрессией, не обязательно выглядят грустными, и они не всегда избегают других. Для некоторых депрессивных подростков, наоборот, более характерны симптомы раздражительности, агрессии и ярости.

Признаки и симптомы депрессии у подростков:

- Эмоциональная неуравновешенность.
- Долгое по продолжительности чувство грусти.
- Изоляция от окружающих.
- Беспокойство и возбужденность.
- Чувство ненужности и высокая чувствительность.
- Раздражительность, гнев или враждебность.
- Слезливость, частый плач.
- Изменения в пищевом поведении и режиме сна.
- Вербальная (словесная) агрессия подростка или истерика.
- Трудности с концентрацией и рассеянное внимание.
- Быстрая переутомляемость или недостаток энергии.
- Чувство вины.
- Сложность в концентрации внимания.
- Потеря интереса к ранее любимой деятельности.
- Отсутствие энтузиазма и мотивации.
- Мысли о смерти или самоубийстве.
- Возникают трудности во взаимодействии с семьей, с друзьями, трудности в обучении, нежелание заниматься спортивной деятельностью и в целом заниматься любыми другими делами.

Что же должно насторожить взрослых в отношении депрессий у подростков:

Изменение поведения или характера:

▪ веселый, общительный, подвижный подросток становится плаксивым, медлительным, замкнутым;

▪ ласковый и доброжелательный – злым, ворчливым;

▪ любознательный и активный – безразличным, чрезмерно послушным;

▪ ответственный, послушный – безответственным, с протестным поведением.

Изменение формы реагирования на окружающий мир:

▪ отсутствие обычного оживления при встрече со знакомыми;

▪ недоверчивость, ощущение вины при любых жизненных неудачах;

▪ снижение прежних интересов, отказ отвечать на вопросы, бездеятельность;

▪ постоянное состояние раздражительности на окружающих, особенно близких людей.

Изменение внешнего облика:

- понурая или напряженная поза;
- угрюмое или грустное выражение лица;
- взгляд беспокойный или потухший (тоскливый);
- бледность кожных покровов, «синева» под глазами;
- ранее опрятный подросток перестает следить за своим внешним видом.

Чего нельзя КАТЕГОРИЧЕСКИ делать при депрессии у детей и подростков:

1. давать нелепые советы: «Встряхнись! Возьми себя в руки! Не раскисай!»;
2. унижать собственное достоинство ребенка и подростка, особенно в присутствии сверстников;
3. использовать авторитарный (подавляющий) стиль воспитания;
4. игнорировать наличие суицидальных высказываний у детей и подростков;
5. пренебрегать помощью профессионалов.

Если вы не уверены, находится подросток в депрессии или просто является «нормальным подростком», подумайте, как давно появились симптомы, насколько серьезными они являются, и насколько сильно поведение подростка отличаются от обычного. Некоторые «болезни роста» ожидаемы, так как являются способом подростка справляться с проблемами взросления, но драматические и продолжительные изменения в личности, настроении или поведении являются «красными флажками», говорящими о наличии более глубокой проблемы.

Разница между подростковой и взрослой депрессией



Депрессия в подростковом возрасте может сильно отличаться от депрессии у взрослых. Следующие симптомы депрессии чаще встречаются у подростков, чем у их взрослых:

- **Раздражительность или гнев.** Как было отмечено выше, у депрессивных подростков чаще преобладает раздражительность, а не печаль. Подросток

в депрессии может быть сварливым, враждебным, легко фрустрируемым или склонным к вспышкам гнева.

- **Необъяснимые боли.** Депрессивные подростки часто жалуются на такие физические недуги, как головная боль или боли в животе. Если медицинское обследование не выявляет медицинскую причину, эти боли могут свидетельствовать о депрессии.
- **Крайняя чувствительность к критике.** Депрессивные подростки страдают от чувства никчемности, что делает их чрезвычайно уязвимыми для критики, отвержения и неудач.
- **Изоляция от людей, но не от всех.** В то время как взрослые имеют тенденцию изолироваться при депрессии, подростки, как правило, поддерживают контакт — хотя бы некоторые дружеские отношения. Тем не менее, подростки, страдающие депрессией, могут общаться меньше, чем раньше, отстраниться от своих родителей, или начать общаться с другой компанией.

Последствия подростковой депрессии

Отрицательные последствия подростковой депрессии выходят далеко за рамки меланхолического настроения. Часто бунтарское и вредящее здоровью поведение или убеждения подростков на самом деле являются признаками депрессии. Ниже приведены некоторые способы, с помощью которых подростки «отыгрываются» в попытке справиться с эмоциональной болью:

- **Проблемы с учебой.** Депрессия способствует снижению энергии и провоцирует трудности с концентрацией внимания. Все это приводит к снижению посещаемости учебного заведения, ухудшению успеваемости или разочарованию в учебных занятиях, даже если в прошлом подросток был прилежным учеником.
- **Сбегание из дома.** Многие депрессивные подростки убегают из дома или говорят о бегстве. Такие попытки, как правило, являются криком о помощи.
- **Злоупотребление наркотиками и алкоголем.** Подростки могут употреблять алкоголь или наркотики в попытке «вылечить» свою депрессию. К сожалению, злоупотребление алкоголем или наркотиками лишь ухудшает ситуацию.
- **Низкая самооценка.** Депрессия может спровоцировать или усилить чувства уродства, стыда, неудачи, и никчемности.
- **Зависимость от интернета.** Подростки могут выходить в интернет, чтобы убежать от своих проблем, но чрезмерное использование компьютера лишь увеличивает изоляцию, что ведет к большей подавленности.

- **Безрассудное поведение.** Депрессивные подростки могут участвовать в опасных мероприятиях или активностях с высоким риском для жизни, таких как опасное вождение, неконтролируемое употребление алкоголя и небезопасный секс.
- **Насилие.** Некоторые подростки в депрессии, обычно мальчики, которые являются жертвами издевательств, становятся агрессивными. Как в случаях массовых убийств в школах «Колумбайн» и «Сэнди-Хук» (США), ненависть к себе и желание умереть может перерасти в насилие и смертоносную ярость.

Подростковая депрессия также связана с целым рядом других проблем с психическим здоровьем, в том числе расстройствами пищевого поведения и нанесением себе увечий.

Предупреждающие признаки возможности суицида у подростков

Депрессивные подростки часто думают о «привлекающих внимание» попытках самоубийства, говорят о них или даже совершают таковые. Но вызывает тревогу то, что все большее число попыток самоубийства подростков оказываются «успешными», поэтому к суицидальным мыслям или поведению всегда следует относиться очень серьезно.

Для подавляющего большинства подростков, совершивших суицид, депрессии или другие психические расстройства играли главную роль. У депрессивных подростков, которые злоупотребляют алкоголем или наркотиками, риск самоубийства еще выше. Из-за реальной опасности самоубийства нужно уделять особое внимание любым признакам суицидальных мыслей или поступков.

Признаки, предупреждающие о суициде у подростка:

- Говорит или шутит о самоубийстве.
- Говорит такие вещи, как: «Лучше бы я умер», «Я хотел бы исчезнуть навсегда» или «Выхода нет».
- Положительно говорит о смерти или романтизирует смерть («Если бы я умер, люди могли бы любить меня больше»).
- Пишет рассказы и стихи о смерти, умирании или самоубийстве.
- Ведет себя безрассудно, получает травмы или часто попадает в дорожно-транспортные происшествия.
- Отдает ценные вещи.
- Прощается с друзьями и семьей, как будто в последний раз.
- Выскидывает оружие, таблетки или что-то другое, что можно использовать для самоубийства.

Помогайте подростку в депрессии открываться

Если вы подозреваете, что ваш подросток страдает от депрессии, сразу же поговорите с ним о его состоянии. Даже если вы не уверены, что подросток страдает именно от депрессии, проблемное поведение и эмоции, которые вы замечаете, являются признаками проблемы.

Окажется ли проблема депрессией или нет, все равно следует обратиться к ней — и чем скорее, тем лучше. Поделитесь с подростком своим беспокойством не предвзято и с любовью. Затем поощрите ребенка к тому, чтобы он поделился, что он переживает.



Если подросток утверждает, с ним все в порядке, но при этом не может объяснить, что является причиной депрессивного поведения, доверьтесь своим инстинктам. Помните, что за отрицанием лежит очень сильная эмоция. Кроме того, подростки просто не осознают, что то, что они испытывают, является следствием депрессии.

Советы по общению с подростком в депрессии

Депрессия может быть очень разрушительной, поэтому не стоит ждать и надеяться, что симптомы исчезнут. Если вы видите предупреждающие признаки депрессии, самое главное, что вы должны сделать — это дать понять, что вы рядом, готовы слушать и оказывать поддержку. Сейчас более чем когда-либо подросток должен знать, что он ценен для вас, принят и о нем заботятся.

- **Проявляйте понимание.** Жизнь с подростком в депрессии может быть трудной изнуряющей. Время от времени вы сталкиваетесь с отчуждением, отчаянием или любыми другими отрицательными эмоциями. В такие моменты важно помнить, что ваш ребенок причиняет трудности ненамеренно. Он страдает, так что сделайте все возможное, чтобы набраться терпения и понимания.
- **Предложите поддержку.** Пусть подросток знает, что вы всегда полностью и безоговорочно на его стороне. Сдерживайтесь задавать слишком много вопросов (подростки не любят чувствовать на себе давление или покровительство), но дайте понять, что вы всегда готовы предоставить любую необходимую поддержку.
- **Будьте мягкими, но настойчивыми.** Не сдавайтесь, если подросток сначала закрывается от вас. Разговоры о депрессии очень трудны для подростков.

Уважайте уровень комфорта вашего ребенка, но в то же время подчеркивайте вашу заботу и готовность слушать.

- **Слушайте без морализаторства.** Сопровождайте любому желанию критиковать или выносить суждения, как только подросток начинает говорить. Важно уже то, что ваш ребенок общается. Избегайте давать непрошенных советов и не ставьте ультиматумы.
- **Признайте его чувства.** Даже не пытайтесь разговаривать с подростком, если его чувства или проблемы кажутся вам глупыми или иррациональными. Просто примите боль и печаль, которые он чувствует. Если вы этого не сделаете, то он поймет, что вы не принимаете его чувства всерьез.
- **Поощряйте физическую активность.** Поощряйте физическую активность подростка. Упражнения облегчают симптомы депрессии, поэтому найдите способы, как включить ежедневные физические упражнения в жизнь подростка. Даже что-то простое, такое как прогулка с собакой или езда на велосипеде, является полезным.
- **Поощряйте социальную активность.** Изоляция усугубляет депрессию, поэтому стимулируйте подростка видеться с друзьями и прилагать усилия к социализации. Предложите пригласить друзей в гости или принять участие в социальных мероприятиях, которые представляют для него интерес, например, спорт, кружки и секции в учебном заведении, волонтерская деятельность.



Путь выхода подростка от депрессии труден, так что будьте терпеливы. Радуйтесь маленьким победам и будьте готовы к редким неудачам. Самое главное, не судите себя и не сравнивайте свою семью с другими. До тех пор, пока вы делаете все возможное, чтобы дать подростку необходимую помощь, вы отлично справляетесь со своей работой.

*Подготовлено социально-психологической службой техникума
Педагог-психолог Мартынова О.В.
(использована информация из Интернет-источника)*

Оригинал статьи:

<http://www.helpguide.org/articles/depression/teen-depression-signs-help.htm>

Перевод: Мария Корж