

Депрессия у подростка: Что делать?

Подростковая депрессия – это не просто плохое настроение - это серьезная проблема, которая влияет на все аспекты жизни подростка. Подростковая депрессия может привести к проблемам дома и в школе, наркомании, отвержению к себе, даже насилию или самоубийству. Но у родителей, преподавателей и друзей есть много способов, когда они могут помочь справиться с депрессией.

Есть много неправильных представлений о подростковой депрессии. В подростковом возрасте многие дети довольно агрессивны, с ними трудно общаться, они проявляют бунтарство и хотят быть самостоятельными. У подростков часто бывают перепады настроения и они бывают грустными. Но депрессия - это нечто другое. Депрессия может уничтожить саму сущность личности подростка, вызывая непреодолимое чувство грусти, отчаяния или гнева.

Частота подростковой депрессии во всем мире увеличивается, и мы все больше осознаем это, глядя на наших детей или их друзей. Депрессия наносит удар по психике подростка гораздо чаще, чем думает большинство людей. И хотя подростковая депрессия очень хорошо поддается лечению, эксперты говорят, что только в одном из пяти случаев депрессии подростки получают помощь.

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. Так что если у вас есть дети-подростки, важно узнать, как выглядит подростковая депрессия и что делать, если вы заметили ее симптомы.

Симптомы подростковой депрессии

Подростки сталкиваются с множеством случаев давления со стороны взрослых, начиная от оценок в школе до контроля мамы и папы. А в это время в их организме проходит гормональная буря, которая делает психику подростка еще более ранимой и хрупкой, чем раньше. В подростковом возрасте дети начинают яростно отстаивать свою независимость. Для них бывает драмой то, на что взрослый только грустно улыбнется. Поскольку взрослые привыкли видеть подростков часто во взбудораженном состоянии, им не всегда легко различить депрессию и присущие подросткам капризы и перепады настроения. Если вы заметили эти симптомы у подростка, скорее всего, у него депрессия.

Признаки депрессии у подростков

- Грусть или безнадежность в течение длительного времени
- Раздражительность, гнев или враждебность
- Плаксивость
- Отказ от друзей и семьи
- Потеря интереса к любой деятельности
- Потеря аппетита и плохой сон
- Беспокойство и волнение
- Чувство собственной никчемности и вины
- Отсутствие энтузиазма и мотивации

- Усталость или недостаток энергии
- Трудности с концентрацией внимания
- Мысли о смерти или самоубийстве

Если вы не уверены, что подросток пребывает в состоянии депрессии, обратитесь вместе с ним к психологу.

Разница между подростковой и взрослой депрессией

Депрессия у подростков может значительно отличаться от депрессии у взрослых. Следующие симптомы депрессии чаще встречаются у подростков, чем у взрослых:

Раздражительность, гнев или перепады настроения - как было отмечено выше, именно раздражительность, а не грусть, присущая взрослым, часто преобладает у депрессивных подростков. Депрессивный подросток может быть сварливым, враждебным, легко расстраивается или быть склонным к вспышкам гнева.

Необъяснимые боли - депрессивные подростки часто жалуются на физические недуги, такие как головные боли или боли в животе. Если тщательный медицинский осмотр не выявляет медицинских причин этих болей, это может свидетельствовать о депрессии.

Крайняя чувствительность к критике - депрессивные подростки страдают от чувства собственной неполноценности, что делает их чрезвычайно уязвимыми для критики, неприятия и неудач. Это становится особенно серьезной проблемой в школе, когда успеваемость ребенка резко снижается.

Замыкание в себе, уход от людей (но не от всех). Хотя взрослые, как правило, тоже замыкаются в себе, когда у них депрессия, подростки обычно поддерживают дружеские отношения, но ограничивают этот круг до нескольких избранных. Тем не менее, подростки с депрессией могут общаться намного меньше, чем раньше, почти перестать общаться с родителями или начать гулять с другой компанией.

Негативное влияние подростковой депрессии

Негативные последствия подростковой депрессии выходят далеко за рамки меланхолического настроения. Многие случаи нездорового поведения или агрессивного отношения у подростков - на самом деле признаки депрессии. Ниже приведены некоторые способы, которыми подростки способны показать взрослым то, что у них депрессия. Действуют они так не из вредности, а в попытке справиться с эмоциональной болью.

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

Побеги из дома. Многие депрессивные подростки 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" депрессии. К сожалению, эти методы 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 их изоляцию и делает их более подавленными.

Отчаянное, безрассудное поведение. Депрессивные подростки могут участвовать в опасных операциях (например, ограбить прохожего на улице) или отчаянно рискуют, например, при опасном вождении.

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

Подростковая депрессия связана с рядом других проблем психики, включая расстройства пищеварения.

Советы, как разговаривать с депрессивным подростком

Предложите поддержку	Пусть депрессивный подросток знает, что вы сделаете для него все полностью 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.
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.
Слушайте подростка 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 непрошенные советы или ставить ультиматумы.
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. Просто признайте боль и печаль, которые они чувствуют. Если этого не сделать, они поймут, что вы не принимаете их эмоции всерьез.

Методы диагностики подростковой депрессии

Депрессия очень разрушительна для хрупкой психики подростка, если ее не лечить, поэтому не стоит ждать и надеяться, что симптомы исчезнут сами. Обратитесь за профессиональной помощью.

Будьте готовы дать врачу информацию о симптомах депрессии вашего ребенка, в том числе об их длительности, как они влияют на повседневные занятия ребенка, и вообще обо всех тревожащих вас

симптомах. Нужно также рассказать врачу о родственниках, которые страдали от депрессии или любого другого психического расстройства.

Если нет проблем со здоровьем, которые вызывают депрессию подростка, попросите врача направить вас к психологу или психиатру, который специализируется на психологии детей и подростков. Депрессия у подростков может быть сложным состоянием, особенно когда дело доходит до лечения. Никто не сотворит чуда с вашим ребенком. Вам нужно будет работать с симптомами депрессии продолжительное время. Если ваш ребенок чувствует себя неудобно на консультациях психолога или психиатра, попросите направление к другому специалисту, который, может быть, лучше подходит вашему ребенку.

Не полагайтесь на одни лекарства

Есть несколько вариантов лечения депрессии у подростков, в том числе индивидуальная терапия или групповые занятия. Есть также метод семейной терапии. Лекарства – в последнюю очередь, и это только часть комплексного лечения, а не панацея.

Любые виды психологической терапии часто хороши для лечения легкой и умеренной стадии депрессии. Антидепрессанты следует использовать как часть более развернутого плана лечения, в более тяжелых случаях.

К сожалению, некоторые родители считают, что антидепрессанты – единственный способ вылечить ребенка. Это далеко не так, любое лечение индивидуально и может изменяться в зависимости от результатов. В тяжелых случаях депрессии лекарства могут помочь облегчить ее симптомы. Тем не менее, антидепрессанты не всегда лучший вариант лечения. Они могут дать побочные эффекты в виде привыкания, нарушений сна, повышенной усталости и сонливости. Важно взвесить все риски перед началом назначения антидепрессантов.

Поддержка подростка в качестве лечения депрессии

Самое важное, что вы можете сделать для своего ребенка, это дать ему знать, что вы всегда поддержите его. Сейчас, более чем когда-либо, ваш подросток должен знать, что вы его цените, любите и заботитесь о нем.

Будьте терпеливыми. Жить с депрессивным подростком в одном доме – занятие не из легких. Время от времени вы можете испытывать усталость, отчаяние, желание все бросить или любые другие отрицательные эмоции. В это трудное время важно помнить, что ваш ребенок обязательно вылечится, вы уже над этим работаете. Ваш подросток тоже страдает, так что лучше набраться терпения и понимания.

Поощряйте физическую активность. Поощряйте вашего подростка, когда он занимается спортом или йогой. Упражнения могут облегчить симптомы депрессии, поэтому найдите способы, чтобы сделать подростка физически активным. Можно применить что-то очень простое, например, прогулку с собакой или езду на велосипеде – это может быть полезным.

Поощряйте социальную активность. Изоляция только усугубляет депрессию подростка, так поощряйте его, когда он хочет провести время с друзьями или вами.

Участвуйте в лечении. Убедитесь, что ваш подросток соблюдает все инструкции и врача и делает все вовремя и в полном объеме. Это особенно важно, когда ваш ребенок принимает лекарства по рецепту. Отслеживайте изменения в состоянии вашего ребенка и обратитесь к врачу, если симптомы депрессии, по вашему мнению, усугубляются.

Узнайте о депрессии больше. Если вы мало осведомлены о течении этого состояния, нужно больше прочитать о депрессии, и тогда вы тоже станете экспертом. Чем больше вы знаете, тем лучше вы сможете

помогать своему депрессивному подростку. Поощряйте подростка, чтобы он тоже больше узнал о депрессии. Чтение научно-популярной литературы может помочь подросткам почувствовать, что они не одиноки и дать им возможность лучше понять то, что они переживают.

Путь к восстановлению душевного состояния подростка может быть длинным, так что будьте терпеливы. Радуйтесь маленьким победам и не переживайте из-за неудач. Самое главное, не судите себя и не сравнивайте свои семьи с другими. Вы делаете все возможное, чтобы **избавить подростка от депрессии**, и он старается вместе с вами.

Как могут родители помочь подросткам выйти из депрессии?

- Воспитывая подростка, избегайте наказаний и унижений. Старайтесь закрепить в его памяти положительные стороны хорошего поведения. Постоянные наказания и унижения могут вызвать у ребенка чувство неполноценности и ненужности.

- Позвольте ребенку совершать ошибки. Чрезмерное опекуновство над ним и принятие решений за него, превратит ребенка в неуверенного человека.

- Дайте ребенку чувство свободы. Он не может всегда поступать так, как вы этого хотите.

- Не заставляйте ребенка следовать вашему примеру и идти по жизни по вашим стопам. Не старайтесь превратить вашего ребенка в себя молодого.

- Если вы видите, что ребенок подавлен, найдите время чтобы поговорить с ним и выслушать его. Даже, если эта проблема с вашей точки зрения кажется незначительной, помните, что в возрасте ребенка, она может казаться концом света. Не обесценивайте его переживания!

- Старайтесь избегать нравоучений. Вместо этого прислушайтесь к ребенку, возможно, вы сможете лучше понять причины его эмоциональных проблем.