*Подростковая депрессия. Как быть?*

*Содержание:*

*Причины развития депрессии*

*Признаки подростковой депрессии*

*Как определить подростковую депрессию?*

*Методы лечения депрессии*

Темой сегодняшнего разговора станет такая щекотливая тема, как подростковая депрессия. Наверняка все родители подростков знают, как нестабильна нервная система ребенка в этот период. Он то беспричинно злится или плачет, а через пять минут уже радуется жизни. Как правило, в большинстве случаев подобная эмоциональная нестабильность объясняется несколькими вещами.

В первую очередь, это так процесс так называемого самосознания, переоценки ценностей. Мир для подростка буквально переворачивается с ног на ноги, многие вещи открываются для него с другой, прежде неведомой ему стороны. Согласитесь, подобная психологическая нагрузка является достаточно тяжелой даже для взрослого человека, не говоря уж про неокрепшую психику ребенка-подростка. А прибавьте к этому первую любовь, чаще всего несчастную…

И на втором месте находится физическая причина – резкое изменение гормонального фона ребенка. В подростковом возрасте происходит глобальная гормональная перестройка организма. А это явление не может пройти без последствий, в первую очередь сказывающихся на гормональном фоне.

В большинстве случаев родители знают об этих особенностях подросткового периода. И именно на это списывают подавленность, раздраженность и плаксивость своего ребенка. Однако всегда ли это именно так? К сожалению, нет. Как показывают многочисленные исследования психологов, примерно каждый восьмой подросток страдает от депрессии. Причем зачастую достаточно серьезной депрессии, требующей немедленной медицинской помощи.

Строго говоря, любая депрессия заслуживает самого пристального внимания со стороны взрослых людей. Ведь депрессия – это серьезное психологическое заболевание, которое ни в коем случае нельзя пускать на самотек. Лечением депрессии должны заниматься детские психологи, которые досконально разбираются во всех тонкостях и особенностях подростковой психики. Но и от самих родителей зависит очень многое, ведь никто лучше их не знает их ребенка.

Причины развития депрессии

Врачи очень часто сталкиваются с одним и тем же вопросом родителей, узнавших о диагнозе своего ребенка – почему? Почему это произошло? Ведь ребенка так любят, ни в чем ему не отказывают – у него лучшая одежда, лучшие телефоны, компьютеры и прочие подростковые радости. С ним проводят время, интересуются его жизнью, практически не ругают и не осуждают. Что же случилось, где родители недосмотрели?

Существует огромное количество самых разнообразных причин, способных спровоцировать развитие подростковой депрессии:

1. *Плохая успеваемость в школе*

Многим родителям кажется, что в подростковом возрасте большинство детей совершенно не интересуются учебой. Однако чаще всего это не так – в глубине души ребенок остро переживает все свои неудачи, хотя чаще всего старается не показать виду. Более того – они могут прятать эти переживания под маской равнодушия или даже напускного бахвальства.

1. *Социальный статус ребенка*

Для подростка крайне важен его социальный статус в глазах ровесников. Любой ребенок хочет быть если не лидером, то хотя бы иметь непререкаемый авторитет и влияние на своих ровесников. К сожалению, это происходит далеко не всегда. И в том случае, если ребенок чувствует себя отверженным сверстниками, до депрессии в большинстве случаев рукой подать.

1. *Психологическая обстановка в семье подростка*

Далеко не последнюю роль играет и общая психологическая обстановка в семье. В том случае, если в семье ссоры и скандалы являются обыденным явлением, вряд ли ребенок будет чувствовать себя комфортно. Причем очень многие родители ошибочно полагают, что в том случае, если они будут выяснять отношения таким образом, чтобы этого не слышал ребенок, то он никогда об этом не узнает. Но они сильно ошибаются – подросток все равно почувствует то напряжение, которое будет между родителями.

Кстати говоря, ни о какой доброжелательной атмосфере речь не может идти и в том случае, если ссоры происходят между родителями и ребенком. Порой подростковый максимализм приводит к тому, что ребенок даже вполне безобидные замечания родителей воспринимают в штыки и разгорается скандал. Поэтому родители должны в этот непростой период проявить максимум мудрости и выдержки.

1. *Сексуальная ориентация*

К счастью, подобная причина подростковой депрессии встречается редко. Но она все же имеет место быть, поэтому и о ней стоит упомянуть. Речь идет о сексуальной ориентации. Так уж случилось, что на сегодняшний день нетрадиционная сексуальная ориентация не является чем-то из ряда вон выходящим.

Разумеется, для подростков, но не для их родителей. Ребенок прекрасно это осознает и заранее представляет себе реакцию родителей. Никакого выхода из данной ситуации он попросту не видит. А ведь подростки не признают полутонов – или черное, или белое. В итоге у ребенка появляется чувство вины, злости, страха, что все скоро раскроется. И результат – сильнейшая депрессия.

Признаки подростковой депрессии

Родители немедленно должны обратиться за помощью к психологу в том случае, если ребенок находится в подавленном состоянии на протяжении недели и дольше, а также имеют место иные симптомы депрессии. Какие именно признаки свидетельствуют о возможном наличии у ребенка депрессии, мы вам сейчас расскажем. Но не забывайте о том, что каждый ребенок – это уникальная личность. И вполне может быть, что симптомы будут отличаться в каждом конкретном случае – по совокупности, степени выраженности и прочим показателям. Однако общее представление родители вполне могут составить.

1. *Замкнутость*

В первую очередь изменяется поведение подростка. Еще вчера это был улыбчивый жизнерадостный ребенок, охотно идущий на контакт. А сегодня он всячески избегает любых разговоров, придя из школы, торопится уйти в свою комнату. На все попытки поговорить отвечает кратко и односложно.

1. *Обрыв контактов с друзьями*

Замкнутость касается не только членов семьи, но и друзей ребенка. Он прекращает ходить гулять с ними, общаться по телефону. В особо тяжелых случаях ребенок может даже отказаться выйти к друзьям, если те зашли в гости.

1. *Рассеянность и забывчивость*

В некоторых случаях у ребенка появляется сильная рассеянность и невозможность сосредоточиться на чем-либо, а уж тем более принимать самостоятельно хоть какие-нибудь решения, даже самые простые – чаю выпить или шоколада.

Ребенка становится невозможно о чем-либо попросить – например, он может сходить в магазин и вернуться с пустыми руками только потому, что он забыл, что ему нужно купить. Или забудет забрать из садика младшую сестренку или братишку. Или потеряет второй по счету за месяц телефон. Чаще всего родители злятся, столкнувшись с подобным поведением, полагая, что все дело в банальной безалаберности и безответственности.

1. *Изменение аппетита подростка*

Родителям также стоит насторожиться, если у ребенка неожиданно изменится аппетит. Причем он может, как полностью исчезнуть, так и усилиться в разы – может даже масса тела измениться очень сильно. Кстати говоря, об изменении аппетита – не в ряде случаев изменение аппетита – особенно его эпизодическое усиление – может свидетельствовать о том, что ребенок начал злоупотреблять наркотиками.

1. *Появление чувства усталости и соматические боли*

В некоторых случаях ребенок может регулярно жаловаться на болевые ощущения, например, в области живота, спины или головные боли. Родители отводят ребенка к врачу, он обследует его но не находит никаких патологий. Тем не менее, болевые ощущения сохраняются. Врачи называют это явление психосоматическими болями. Они зачастую являются постоянным спутником депрессий.

Кроме соматических болей во время депрессии может наблюдаться синдром хронической усталости. Ребенок чувствует себя обессиленным и разбитым с самого утра, все действия даются ему с трудом, он постоянно хочет прилечь.

1. *Нарушение нормального режима сна*

Иногда постоянная усталость далеко не единственная проблема подростка с депрессией. Очень часто имеет место нарушение сна. Ребенка может мучить либо бессонница, либо, напротив, повышенная сонливость. И одно, и второе состояние должны вызвать у родителей тревогу, так как могут свидетельствовать об очень серьезных нарушениях в работе центральной нервной системы.

1. *Бунтарское поведение подростка*

Порой депрессия дает о себе знать не апатией и безразличием ко всему происходящему, а, напротив, вызывающим и бунтарским поведением. Прежде спокойный и уравновешенный ребенок начинает бунтовать, дерзит родителям. Порой взрослым кажется, что ребенок словно нарочно делает все им наперекор.

В особо тяжелых случаях ребенок может начать курить, употреблять наркотики и алкогольные напитки. Соответственно, могут начаться проблемы с законом. Очень важно, чтобы родители вовремя среагировали и приняли необходимые меры. К огромному сожалению, так происходит далеко не во всех случаях, ведь большинство родителей проводят слишком много времени на работе.

Как определить подростковую депрессию?

Как диагностировать эту самую депрессию. Однозначного ответа не могут дать даже врачи. Ведь расстройства психики – это не простуда и не аппендицит. И не существует анализов, которые позволили бы обнаружить депрессию. Да и рентген и ультразвуковое исследование в данном случае тоже абсолютно бессильны…

Поэтому психолог вынуждены диагностировать подростковую депрессию, основываясь исключительно на жалобы самого ребенка или его родителей и педагогов, а также на результаты различных психологических тестов, которые обязательно будут предложены подростку. Исходя из всех полученных данных, врач оценивает степень тяжести заболевания, выясняет, есть ли у подростка склонность к самоубийству, подбирает оптимальную схему лечения.

Методы лечения депрессии

На сегодняшний день медицине известно достаточно много способов лечения подростковой депрессии, в том числе психотерапия и медикаментозная терапия. Однако обязательно помните о том, что ни в коем случае недопустимо самостоятельно давать ребенку какие бы то не было фармакологические препараты.

Фармакологи в один голос утверждают, что прием целого ряда антидепрессантов способен не только не улучшить состояние ребенка, но и подтолкнуть его к совершению суицида. Особенно в том случае, если депрессия протекает очень тяжело и находится в запущенной стадии. Поэтому все медикаменты должен подбирать исключительно лечащий врач ребенка.

Кстати говоря, и само лечение должно проводиться исключительно под строгим медицинским контролем. В том случае, если врач заметит те или иные отклонения, он сможет немедленно скорректировать терапию. Родителям же это вряд ли удастся, поэтому не стоит рисковать ребенком и даже пытаться.

Скорее всего, ваш ребенок должен будет посещать психолога или психиатра, которые будут проводить корректирующие сеансы. Иногда ребенок отказывается посещать врача – это значительно усугубляет ситуацию. Поэтому в том случае, если подобное произошло, врачи чаще всего предлагают госпитализацию. Родители ни в коем случае не должны от нее отказываться, ведь на кону стоит самое дорогое – здоровье, а возможно и жизнь ребенка.

Но и от родителей в период лечения зависит не меньше. Для того чтобы состояние ребенка нормализовалось как можно быстрее, ему необходимо чувствовать любовь, заботу и поддержку обоих родителей. Он должен четко осознавать, что вы будете его любить, что бы ни произошло. Ну а в том случае, если взаимоотношения в семье оставляют желать лучшего, подумайте над возможностью посещения семейного психолога. Кто знает, возможно, при помощи специалиста вам удастся восстановить в семье мир и согласие. И депрессия у подростков отступит.

***Это нужно знать!***

Разные люди отвечают на стресс по- разному, но есть общие принципы борьбы со стрессом, чтобы обеспечить психологическую уравновешенность, то есть поддерживать стресс на оптимальном уровне.

Борьба со стрессом начинается с выработки в себе убеждения, что только вы сами отвечаете за свое душевное и физическое благополучие.

Советы для счастья

1. *Планировать свою жизнь.* Счастливые люди не тратят время напрасно: они планируют свою жизнь, ставят себе серьезные цели и разбивают их на ежедневные задачи. Хотя мы часто переоцениваем, сколько мы можем сделать за день, еще чаще мы недооцениваем, насколько многого мы способны достичь за год, трудясь понемногу день за днем.
2. *Ведите себя так, как будто вы уже счастливы.* Когда люди улыбаются, даже через силу, они чувствуют себя лучше; когда хмурятся, мир тоже кажется мрачнее. Так что пусть на лице вашем отражается счастье.
3. *Двигайтесь больше.* Множество недавно проведенных исследований доказывают, что занятия любимыми видами спорта не только способствуют укреплению физического здоровья, но так же помогают избавиться от нетяжелой депрессии и чувства тревоги. В здоровом теле - здоровый дух.
4. *Высыпайтесь.* Счастливые люди обычно ведут активный образ жизни, но всегда оставляют время на отдых и нормальный сон. Учащиеся школ особенно часто страдают от недосыпания, что приводит к постоянным усталости, снижению активности и подавленному настроению.
5. *Отдавайся предпочтение отношениями с близкими людьми.* Нет лучшего средства стать счастливым, чем сердечные отношения с человеком, для которого вы много значите и который заботится о вас.

***Вывод:*** Таким образом, борьба со стрессом - способ поддержания психологической уравновешенности. Из всего сказанного можно сделать вывод, что психологическая уравновешенность- такое душевное состояние человека, которое обеспечивает ему хорошее настроение и высокую работоспособность, адекватное реагирование на действие различных стрессов. Для воспитания привычек здорового образа жизни необходимо стремиться выработать в себе вышеперечисленные качества.

В ходе проведенных мною исследований, между выпускными классами (9,11 классы) было выяснено, что …

Мы обсудили на школьной конференции с ребятами, какие плюсы и какие минусы есть у людей с высокой тревожностью, с низкой тревожностью. Что нужно сделать, чтобы тревожность помогала, а не мешала в жизни? Ответить на этот вопрос ребятам было предложено в форме эссе. И вот что они ответили:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Суждения  | Выбираемые ответы |
| Никогда | Почтиникогда | Часто | Почтивсегда |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1 | У меня бывает приподнятое настроение | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | Я бываю раздражительным | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | Я легко могу расстроиться  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | Я чувствую прилив сил, желание работать | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | Я спокоен, хладнокровен и собран | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | Меня тревожат возможные трудности | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | Я слишком переживаю из-за пустяков | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | Я бываю вполне счастлив | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | Я все принимаю близко к сердцу | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | Мне не хватает уверенности в себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | Я чувствую беззащитным | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | У меня бывает хандра | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 | Я бываю доволен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17 | Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18 | Бывает, что я чувствую себя неудачником | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19 | Я – уверенный человек | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20 | Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах | 1 | 2 | 3 | 4 |

Литература:

1. Классные часы 5-9 классы «Сюрпризы» переходного возраста. Авторы: М.Ю. Михайлина, кандидат социологических наук, М.В. Лысогорская, кандидат психологических наук, М.А. Павлова, издательство «Учитель»2009год
2. <http://bibliofond.ru/view.aspx?id=40115>
3. <https://psy.1september.ru/view_article.php?ID=200902211>
4. Краткий курс. Социальная психология. Авторы: Р.С. Немов, И.Р. Алтунина, издательство «Питер» 2009год