

Признаки депрессии в подростковом возрасте

Период между переходом из детства во взрослую жизнь является самым эмоциональным и противоречивым. В этот момент подросток подвержен различным влияниям окружающего мира, часто он может разочаровываться в друзьях, жизненных ситуациях, людях. Его психика еще очень неустойчива и ранима. Происходит глубокая перестройка организма – сексуальное созревание, которое характеризуется увеличением активности центральной нервной системы, развитием деятельности эндокринных желез. В этот момент процессы возбуждения у подростков преобладают над торможением, в результате чего они часто неадекватно реагируют на замечания взрослых, сверстников, окружающие события. Этим изменениям подвержены все молодые люди, только интенсивность протекания у каждого из них разная.

Депрессия у подростков – это тяжелое психологическое расстройство, которое характеризуется резким спадом настроения, негативными высказываниями или намерениями, расстройством в эмоциональном плане, часто мыслями о суициде. Такое психологическое состояние считается серьезным заболеванием, на которое взрослым необходимо обязательно обратить свое внимание, так как оно может привести к психологической инвалидности или смертности. Депрессии у детей и подростков достаточно распространены, однако не всегда их можно вовремя распознать. В возрасте от 11 до 16 лет дети склонны уходить в свой собственный мир, отгородиться от родных и друзей, быть в одиночестве. Иногда, чтобы вовремя выявить серьезную проблему, не хватает элементарного внимания родителей. Как и любая болезнь, депрессия имеет свои причины возникновения и симптомы, поэтому задача взрослых вовремя помочь ребенку, не пропустить начала развития недуга.

Основные признаки депрессии у подростков это:

- раздражительность по пустякам, гнев, плаксивость, грубость, злобность;
- переживания, волнения, тревожность, тоска, беспокойный сон, потеря аппетита;
- усталость, нехватка сил, опустошенность, апатия, снижение успеваемости;
- чувство вины, закрытость, прекращение общения с друзьями, близкими, желание быть в одиночестве;
- проблемы с концентрацией внимания, забывчивость, безответственность, низкая самооценка;
- головные, сердечные, желудочные боли;
- отказ или злоупотребление пищей;
- бессонница ночью и чрезмерная активность днем;
- мысли о смерти и суициде, которые могут проявляться также в творчестве, рисунках, высказываниях, нанесение себе увечий, совершение безрассудных поступков, которые небезопасны для жизни;
- употребление алкоголя, сигарет, наркотиков, беспорядочные половые отношения.

Родители, учителя просто обязаны обратить внимание на симптомы депрессии у подростков. И если хотя бы три пункта признаков депрессивного состояния наблюдаются у ребенка, важно направить на это свое внимание и обратиться к квалифицированному специалисту.

Для депрессивного состояния у подростков также характерны экземы, кишечные колики, анорексия, ночные крики, энурез. Такие дети чаще болеют простудными, инфекционными заболеваниями. Взрослых должно насторожить отсутствие улыбки у подростка, постоянно меланхолическое выражение лица, застывшая мимика, плач без причины. Склонные к депрессии дети могут длительное время неподвижно сидеть и лежать с раскрытыми глазами. Отличить капризность, скверный характер, подростковый бунт бывает порой сложно. Однако если плохое настроение не покидает подростка на протяжении нескольких недель, нужно обращаться за помощью, так как последствия усугубления состояния у депрессивных подростков могут быть самыми плачевными: выпадения агрессии, наркомания, бродяжничество, попытки суицида.

Причины возникновения депрессии у подростков

Как правило, депрессивное состояние не возникает на пустом месте. Всегда есть какие-либо определенные факторы, которые оказали влияние на его возникновение и развитие. К основным причинам, которые могут спровоцировать подростковую депрессию, можно отнести:

1. Гормональную перестройку в организме. В результате происходящих химических процессов у подростка могут возникать состояние тревожности, нервозности, изменения настроения. Гормональные изменения в организме у подростков принято считать основной причиной депрессии.
2. Переосмысление внешнего мира, несоответствие представлений о реальном мире, подростковый максимализм, эгоцентризм и категоричность.
3. Неблагополучная семейная обстановка: ссоры в семье, развод родителей, алкоголизм, наркомания, холодность и невнимание родителей, болезни и смерти близких людей.
4. Проблемы с внешностью и восприятие себя гадким утенком. Особенно сильно проявляется у девочек.
5. Социальный статус и обеспеченность. Часто причиной депрессивного состояния становится невозможность красиво одеваться, отдыхать за рубежом, иметь модный гаджет.
6. Личные переживания: неразделенная первая любовь, расставание с любимым человеком. Первые сексуальные контакты могут шокировать подростка, вызвать разочарование. Отсутствие полового воспитания приводит к тому, что он делает ошибки, и это сказывается на его самооценке, ведет к замкнутости.
7. Неудачи в школьной жизни делают подростка глубоко несчастным. Плохие оценки снижают самооценку подростка, изолируют его от ровесников.
8. Высокие требования родителей вызывают у ребенка страх перед наказанием, чувство вины и своей никчемности.
9. Наследственность. Если кто-то из родственников страдал от депрессии либо других психических расстройств.

Иногда причин может быть несколько, и в комплексе они только усугубляют ситуацию. Дети нуждаются в друзьях, близких людях, которым можно довериться, открыться и общаться. В поисках самоутверждения подросток находит утешение в онлайн-общении в интернете, что сужает круг его интересов. Ребенок прячется от реальной жизни, чем еще больше усугубляет свое состояние. Подростки, которые получили травмы при родах, перенесли гипоксию, энцефалопатию, внутриутробную инфекцию, очень чувствительны к климатическим изменениям, для них характерны сезонные депрессии.

Роль родителей в решении проблемы

Большинство взрослых, столкнувшись с такой ситуацией, в панике задают себе такие вопросы: депрессия у ребенка – что делать? Как помочь подростку? Роль родителей на этом сложном для ребенка этапе является просто неоценимой. Они должны проявить максимум внимания, такта, осторожности, ведь именно от них может зависеть будущее подростка. Родители должны поговорить с педагогами о проблеме и в этот период постараться оградить ребенка от насмешек, резкой критики, окружить его вниманием и заботой. Очень важно говорить подростку о том, насколько его любят и ценят, больше общаться с ребенком, не оставлять наедине с его проблемами, быть всегда рядом, поддерживать, помочь подростку, стать настоящим другом. Однако бывают ситуации, когда родители сами не в силах справиться с создавшейся ситуацией. Как понять, что наступил именно тот момент, когда нужно обратиться за помощью к специалисту? Существуют определенные признаки, на которые взрослые просто обязаны обратить внимание:

1. Изоляция подростка от окружающих, желание постоянно быть в одиночестве.
2. Заметные следы самоповреждений.
3. Одержимость темой смерти, загробной жизни.
4. Отказ от приема пищи более пяти дней.
5. Агрессия, конфликты, нарушение закона, аморальное поведение.
6. Прогрессирующая апатия ко всему, что окружает подростка.

В возрасте от 10 до 12 лет у депрессивных детей, как правило, ухудшается здоровье, происходят нарушения в питании и пищеварении. Они становятся замкнутыми, теряют ко всему интерес. С 12 до 14 лет с детьми происходит некоторая заторможенность, в результате чего они могут начать хуже учиться, проводить больше времени на улице. У них появляется страх быть наказанными, возникает злоба, агрессия, протест. Однако самым проблематичным периодом считается возраст от 14 до 19 лет, когда они начинают задумываться о смысле жизни, о предстоящем выборе профессии. Именно взрослые в этот временной промежуток должны быть рядом, подсказать верное решение и быть советчиками. Родители должны обеспечить эмоциональную поддержку, слушать и слышать своего ребенка, организовать правильный режим дня, обеспечить полноценное сбалансированное питание, наполнить жизнь подростка позитивными эмоциями. Любовь, терпение и забота способны творить настоящие чудеса.