

Подростковая депрессия. Причины, признаки и что делать родителям.

Депрессия в подростковом возрасте (10-19 лет) – биохимический и нейрогормональный процесс, развивающийся в несколько недель или месяцев.

Это психологическое состояние влияет на все сферы жизни, меняя мышление, самочувствие, поведение ребенка, вызывая эмоциональные, функциональные и физиологические проблемы.

Подростковую депрессию невозможно преодолеть «силой воли», она требует длительного лечения и психологического консультирования, поскольку может иметь серьезные последствия.

Важное значение для формирования психологического благополучия подростка имеют благоприятные условия в семье, образовательном учреждении и окружающем обществе в целом.



Причины депрессии подростков

1

«Черно-белое мышление»

2

Переоценка всех жизненных установок

3

Неблагоприятная обстановка в семье

4

Несформированное понимание смерти

5

Неприятие в социально-значимой среде

7

Нестабильность нервной системы из-за гормональной перестройки

8

Переживания связанные с первой любовью и или первый сексуальный опыт

9

Снижение успеваемости в учебе

10

Повышенная психологическая нагрузка

11

Чрезмерная опека в семье

Признаки депрессии подростков

- **Изменение поведения или характера:**

Например ласковый и доброжелательный – становится злым, ворчливым; любознательный и активный – безразличным, чрезмерно послушным; ответственный, послушный – безответственным, с протестующим поведением.

- **Изменение формы реагирования на окружающий мир:**

Например отсутствие обычного оживления при встрече со знакомыми; недоверчивость, ощущение вины при любых жизненных неудачах; снижение прежних интересов, отказ отвечать на вопросы, бездеятельность; постоянная раздражительность на окружающих, особенно близких людей.

- **Изменение внешнего облика:**

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

- **Наличие физиологических расстройств:**

Например нарушения сна и аппетита; склонность к частым простудным заболеваниям, появлениям разнообразных кожных высыпаний, нарушениям со стороны желудочно-кишечного тракта и т.п.; предъявление разнообразных жалоб на свое здоровье, неподтверждаемых объективными обследованиями, чрезмерная фиксация на своем физическом здоровье, со склонностью к преувеличению своего недомоганию

Как подростки спасаются от депрессии:

Для того, чтобы облегчить свое состояние подростки часто выбирают деструктивные способы борьбы с депрессией:

Субкультуры

Алкоголь

Наркотические вещества

Компьютерные игры и т.п.

К чему может привести депрессия?

Суицидальные мысли и суицид;
Самоповреждающее поведение;
Проблемы с алкоголем и наркотиками;
Побеги из дома.

Чего категорически нельзя делать при депрессии у подростков:

- ✓ Давать нелепые советы: «Встряхнись! Возьми себя в руки! Не раскисай!»;
- ✓ Унижать собственное достоинство подростка, особенно в присутствии сверстников;
- ✓ Использовать авторитарный стиль воспитания;
- ✓ Игнорировать наличие суицидальных высказываний у детей и подростков;
- ✓ Пренебрегать помощью профессионалов.

Что могут сделать родители

- ✓ Разговаривать с подростком на темы, которые для него важны: интересоваться его увлечениями, повседневной жизнью;
- ✓ Ограничить критику, чрезмерную опеку;
- ✓ Постепенно, без напора и давления, выстраивать доверительные отношения;
- ✓ **Конфликтные ситуации в семье должны быть сведены к минимуму;**
- ✓ При обсуждении той или иной проблемы предложить решение, основанное на собственном опыте;
- ✓ Найти больше точек соприкосновения с ребенком;
- ✓ **Безоговорочно принимать детей такими какие они есть;**
- ✓ Равноценно относиться к детям, если в семье их несколько, с целью предупреждения чувства ревности;
- ✓ Обучать ребенка конструктивному общению со взрослыми и сверстниками;
- ✓ Соблюдать единые подходы в воспитании ребенка. **Развивать у него такие качества как самостоятельность, уверенность в себе;**
- ✓ Принимать участие в делах и интересах детей и подростков, организовывать совместную деятельность.

Если вы слышите	Скажите	Не говорите
<p>Ненавижу учиться, ненавижу колледж.</p>	<p>Что происходит в колледже, что заставляет тебя так чувствовать?</p>	<p>Когда я был в твоём возрасте... Да ты просто лентяй!</p>
<p>Всё кажется таким безнадежным.</p>	<p>Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай посмотрим, какие у нас проблемы, и какую из них нужно решить в первую очередь.</p>	<p>Подумай лучше о тех, кому ещё хуже, чем тебе.</p>
<p>Всем было бы лучше без меня!</p>	<p>Ты очень много значишь для меня, и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит?</p>	<p>Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом.</p>
<p>Вы не понимаете меня!</p>	<p>Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать.</p>	<p>Кто же может понять подростков в наши дни?</p>
<p>Я совершил скверный поступок. Я такое натворил!</p>	<p>Давай сядем, поговорим об этом.</p>	<p>Что посеешь, то и пожнёшь.</p>
<p>А если у меня не получится?</p>	<p>Если не получится, я буду знать, что ты сделал всё возможное.</p>	<p>Если не получится, значит, ты недостаточно старался.</p>



Куда можно обратиться?

Ресурсы бесплатной психологической помощи:

1. Обратиться на телефон доверия **88002000122** , **88007000183**. Это анонимно, бесплатно и конфиденциально.
2. Обратиться к педагогу-психологу;
3. К психологу Республиканского молодежного социально-психологического центра, г. Мелеуз, ул. Октябрьская, д. 6
3. К психологу Детского подросткового центра «Темп», г. Мелеуз, ул. Октябрьская, д. 6
4. К психологу в детской поликлинике г. Мелеуз, время работы с 8.00 до 15.00, записываться через регистратуру не нужно.
5. Психологу Центра «Семья», г. Мелеуз, ул. Доковская, д.11 Тел. **88003475000**
6. Обратиться к психологам и психотерапевтам ГБУЗ РКПЦ МЗ РБ тел. **8(347)285-77-07; 8(347)241-85-57** Уфа, Ул. Подполковника Недошивина, 6
7. Найти помощь на сайтах бесплатной, круглосуточной, анонимной психологической помощи: Помощь рядом РФ (<https://pomoschryadom.ru/>); Твоя территория. Онлайн (<https://www.твоятерритория.онлайн>); Интернет-служба Экстренной психологической помощи МЧС России (<http://psi.mchs.gov.ru>)
Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации. Сайт «Я-родитель» <http://www.ya-roditel.ru>