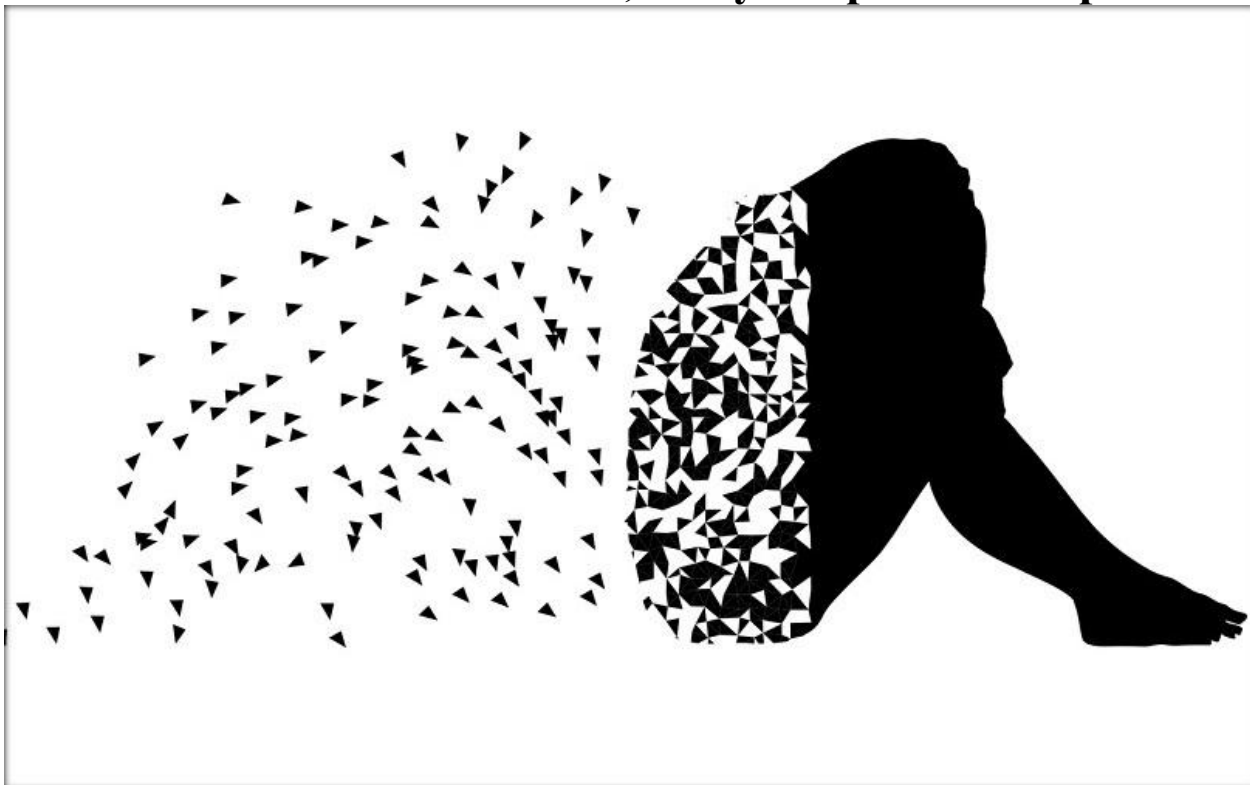


## Как близким людям понять, что у подростка депрессия?



Подростковые годы часто становятся очень тяжелым испытанием для детей и их родителей. Этот период имеет очень важное значение для психического благополучия. Разбираемся, на какие особенности поведения подростка стоит обратить внимание и когда обращаться к врачу.

Люди любого возраста время от времени испытывают грусть, раздражение или упадок сил. Такие чувства считаются нормальными, но если негатив не исчезает и не ослабевает в течение продолжительного времени — это повод обратиться к специалисту. В случае с ребенком подобное состояние может означать депрессию. Она поддается лечению, но ее не всегда легко распознать даже специалисту.

### **Насколько это вообще серьезная проблема?**

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), депрессия — одна из ведущих причин заболеваемости и инвалидности среди подростков во всем мире, при этом около 10–20% из них сталкиваются с нарушениями психического здоровья, но не проходят диагностику и лечение.

### **Кто находится в группах риска?**

Причины развития депрессии у подростков различны и определяются индивидуально в каждой конкретной ситуации. Уязвимыми человека делают эмоциональные, социальные, а также физические факторы: насилие и жестокое обращение, социальный статус среди ровесников, семейное благополучие, успеваемость в школе или университете.

Некоторые подростки подвержены более высокому риску депрессии. Эта проблема касается детей с хроническими заболеваниями или другими психоневрологическими расстройствами, например, расстройствами аутистического спектра. В группе риска находятся подростки, ставшие родителями или вступившие в ранний брак, а также этнические меньшинства.

### **Может, мой ребенок просто ленится и не хочет ничего делать? Или просто расстроен? Как понять, что ему действительно плохо?**

Депрессия — это не то состояние, которое можно преодолеть усилием воли. Это стойкое отсутствие интереса к любой деятельности, которое сопровождается чувством печали. Часто такое состояние может вызывать суицидальные мысли, нарушения режима сна и бодрствования и даже физические симптомы вроде болей в голове и животе, постоянном чувстве усталости. Может казаться, что человек ленив, не хочет ничего делать, на самом деле он будет находиться в состоянии апатии, которое является одним из симптомов депрессии.

Очень часто депрессия маскируется под перепады настроения, а иногда и сам подросток не идет на контакт, изолирует себя от семьи и друзей и не хочет говорить о своем настроении. Не нужно игнорировать такое состояние, потому что оно может закончиться серьезными последствиями — асоциальным поведением или, в худшем случае, попыткой самоубийства.

Не стоит сразу примерять на подростка ярлыки, ведь он может быть болен, поэтому так важно знать о симптомах депрессии и общаться со своим ребенком. Аккуратно выведите его на разговор, расположите его к себе, дайте понять, что вы на его стороне и вам не все равно. Начните разговор с этих фраз:

- «Давай поговорим с тобой об этом, мне это важно»
- «Давай подумаем, как мы можем решить эту проблему»
- «Ты много значишь для меня, меня беспокоит твое состояние»

## **На что следует обратить внимание?**

Первое и самое важное — у разных детей депрессия может проявляться по-разному и она протекает не так, как у взрослых. Взрослые с депрессивным расстройством чаще испытывают грусть, дети и подростки ведут себя зло и раздражительно. Также нередко начинается резкое снижение оценок в школе, наблюдаются изменения в обычном поведении.

## **Вот некоторые тревожные «звоночки»**

- вызывающее, безрассудное поведение, резкие изменения в поведении;
- раздражительность и гнев;
- жалобы на боль в голове или животе;
- бессонница или, наоборот, слишком продолжительный сон;
- усталость, недостаток энергии;
- снижение аппетита, потеря или, наоборот, — набор избыточной массы тела;
- беспокойство;
- сниженная физическая активность;
- сложности в принятии решений;
- отсутствие концентрации;
- чувство вины или бесполезности;
- мысли о смерти или самоубийстве;
- отстраненное поведение;
- употребление психоактивных веществ, алкоголя;
- слезы без причины;
- повышенная чувствительность к критике;
- чувство безысходности и беспомощности.

## **У какого врача лечить депрессию?**

Депрессивными расстройствами занимаются психиатры, психотерапевты, иногда психологи. В отличие от ОРВИ, с которыми в большинстве случаев можно справиться самостоятельно в домашних условиях, депрессия требует обязательного наблюдения со стороны врача, так как причины заболевания различны. Отсюда и разные способы лечения.

Как правило, подросткам назначают медикаментозное лечение, психотерапию, а также дают рекомендации по изменению образа жизни. Нормализация режима сна и бодрствования, спорт, сбалансированное питание — все эти простые вещи могут действительно внести свою лепту в борьбу с депрессивным расстройством.

## **Как долго продлится лечение?**

Преодоление депрессии может занять время, в этом отношении, к сожалению, нельзя давать никаких гарантий по срокам. Согласно российским рекомендациям, лечение должно продолжаться в течение 4–6 месяцев после ремиссии, так как более краткие сроки приводят к увеличению риска рецидива депрессии. Поэтому подростку понадобится много поддержки. Помните, депрессивные расстройства поддаются терапии! Это не пожизненный приговор, и на учет у психиатра подростка не поставят, если он не представляет угрозы для себя.

**Я подросток, и прямо сейчас размышляю о том, чтобы совершить самоубийство**

Обязательно поговорите с кем-нибудь! Если негативные чувства становятся настолько невыносимыми, что вы не можете найти никакого другого решения, кроме как причинение себе вреда, вам необходима немедленная помощь!

Мы понимаем, что решение обратиться за ней может даваться вам нелегко, но это правда очень важно! Нужно, чтобы вы обратились к кому-то, кому доверяете, например, к другу, члену семьи, учителю. Если вам не с кем обсудить свою проблему, поделитесь с нашими специалистами, готовыми выслушать, — позвоните по горячей линии:

- 8 800 2000 122 — телефон горячей линии для психологической помощи детям, подросткам и их родителям, круглосуточно
- 8 499 216 50 50 — центр экстренной психологической помощи МЧС
- 8 495 624 60 01 — детский телефон доверия департамента образования Москвы, круглосуточно
- 051 с городского или +7 495 051 (МТС, «МегаФон», «Билайн», Tele2) — телефон неотложной психологической помощи Московской службы психологической помощи населению
- 8 812 747 13 40 — горячая линия для подростков и их родителей в Санкт-Петербурге

Не забывайте также о телефонах скорой медицинской помощи (103) и экстренных оперативных служб (112).

В какой бы ситуации вы ни находились, помните, что есть другое решение, даже если вы не видите его прямо сейчас. Наличие мыслей о причинении вреда себе или другим людям не делает вас плохим человеком. Болезнь может заставить думать и чувствовать вещи, которые ранее были несвойственны. Если ваши чувства не поддаются контролю, постарайтесь подождать еще 24 часа, прежде чем предпринять какие-то действия, а в течение этого времени не изолируйте себя и обязательно поговорите с кем-нибудь.

*Источник: официальный интернет-ресурс Министерства здравоохранения Российской Федерации [Takzdorovo.ru](http://Takzdorovo.ru)*