

## Плохое настроение или депрессия?

памятка для родителей подростков

Большинство подростков периодически чувствуют себя несчастными. Перепады настроения в этом возрасте объясняются гормональными изменениями.

Иногда раздражительность и плохое настроение переходят в депрессию. Подростка в состоянии депрессии легко обвинить в лени, но причина его апатии лежит гораздо глубже. Это не «слабость» или плохое воспитание, такое состояние нельзя преодолеть усилием воли.

Именно взрослый человек в данном случае – основная поддержка для подростка, у которого уровень самосознания еще не настолько высок, чтобы понять, что происходит и обратиться за помощью.

Если в вашем ближайшем окружении есть подросток, важно знать, как выглядит подростковая депрессия и что делать, если вы заметили тревожные звоночки.

### Как понять, что у подростка депрессия?

- Потеря интереса к любимым занятиям.
- Хроническая апатия, бессонница или избыток сна.
- Длительное чувство печали или тоски, плач без видимых причин.
- Гнев и раздражительность по незначительным поводам.
- Зацикленность на прошлых неудачах, чрезмерная самокритика, слишком сильная реакция на неудачи, чувство вины.
- Плохая память, затруднения в концентрации внимания и мышлении.

- Отношение к еде: снижение аппетита или переедание, потеря веса или его набор.
- Снижение успеваемости в школе, прогулы.
- Ощущение безрадостности будущего.
- Мысли о смерти и самоубийстве.
- Изменение в движениях: неусидчивость, выкручивание рук или наоборот замедление движений и речи.
- Частые жалобы на головные боли или боли в теле, которые в итоге не имеют объективных причин.
- Неряшливый внешний вид, сильное несоответствие элементов одежды, непричесанные волосы.
- Рискованное, провоцирующее поведение.
- Прием наркотиков или алкоголя.
- Нанесение себе травм: порезы, ожоги, чрезмерный пирсинг.

«Подростковая» и «взрослая» депрессия могут отличаться. Подростки больше склонны к раздражительности и гневу, чем к печали. Они, в отличие от взрослых, изолируются не от всех людей, поддерживают некоторые дружеские отношения. Также подростки больше склонны к необъяснимой боли и чувствительнее к критике.

По мере взросления детей их депрессивные проявления становятся все более похожими на депрессию взрослых. Может отмечаться подавленность, переживание своей неполноценности, апатия, утрата интересов, страхи, колебания настроения, употребление психоактивных веществ (алкоголь, наркотики), тревога, суицидальные мысли.

## Диагностика и лечение депрессии у подростков

Медицинских тестов, выявляющих депрессию, не существует. Врачи определяют её наличие через беседу с подростком, его родителями, друзьями и учителями, а также используя психологические тесты. В ходе диагностики выясняется и степень тяжести депрессии. После этого врач выбирает тактику лечения.

Существуют различные методы лечения депрессии: лекарственные препараты, психотерапия или семейная терапия в случае, если депрессия вызвана внутрисемейными конфликтами. Подростку необходимо ощущать поддержку со стороны семьи или учителей, чтобы выйти из состояния депрессии и решить проблемы в школе или со сверстниками.

Иногда при тяжелой форме депрессии, серьезном риске членовредительства и суицида требуется госпитализация ребёнка в психиатрическое отделение до тех пор, пока симптомы не начнут стихать.

### Почему возникает депрессия?

Депрессия не возникает на ровном месте. Она пытается сообщить, что в жизни человека что-то идёт не так. Чтобы почувствовать себя лучше, необходимо разобраться в источнике проблемы. Депрессивное состояние даёт нам обратную связь относительно неблагополучия трех аспектов нашей жизни:

- **Физического состояния.** Когда депрессия связана с нарушениями физиологического

характера: заболеваниями, влиянием лекарственных препаратов на организм, гормональными изменениями или нарушениями.

- **Стресс и травмирующие события:** неблагоприятная обстановка в семье, насилие, появление другого ребенка, утрата близкого, разрыв отношений, неудачи в учебе, негативное отношение учителя, социальная изоляция.
- **Склонность к негативному мышлению.** Негативные мысли и убеждения о себе и окружающих: «я хочу умереть», «я хуже всех», «я ни на что не гожусь», «я никогда никому не понравлюсь», «ко мне несправедливы», «я не могу жить без этого человека», «я схожу с ума», «мои родители меня не любят», «меня сделают счастливым алкоголь, наркотики, еда», «ничего никогда не изменится к лучшему».

Негативные мысли способствуют развитию депрессии. Если их не получается преодолеть самостоятельно, необходимо обратиться к психологу.

### Как помочь подростку справиться с депрессией?

1. **Предложите свою поддержку,** пусть подросток знает, что он всегда найдет помощь в вашем лице. При этом не давите и не задавайте слишком много вопросов.
2. **Слушайте без морализаторства.** Если подросток вам открылся, не критикуйте его слова и действия.
3. **Будьте мягкими и настойчивыми.** Не оставляйте его наедине с проблемой. Не

идёт на контакт сразу, найдите другое время. Помогите ему проанализировать, что с ним происходит, где он поступил правильно, а где совершил ошибку и как можно исправить ситуацию.

4. **Признайте важность его чувств и эмоций,** даже если они кажутся вам глупыми. Подросток только учится решать взрослые проблемы. Ему как никогда сейчас необходимо принятие и понимание.
5. **Обратитесь к психологу или психотерапевту.** Если чувствуете, что не справляетесь, лучше попросите помощи у профессионалов. Это лучше, чем запустить сложную ситуацию.

### Куда можно обратиться за помощью:

1. Детский телефон доверия: 88002000122
2. Центр детской и подростковой психиатрии ГБУЗ АО «АКПБ»: г. Архангельск, п. Талаги, д.31 (стационар). Тел.: +7(8182)66-96-55.
3. Диспансерное отделение для детей и подростков: г. Архангельск, ул.Набережная, д.95, тел.регистратуры: 20-68-10.
4. ГБУ АО Центр «Надежда» г.Архангельск, ул.Попова, д.43 отделение мобильной социально-психологической работы. Тел.+7(8182)20-12-32.

*Буклет создан по материалам, предоставленным Воловой Татьяной Леонидовной, главным внештатным психиатром детским министерства здравоохранения Архангельской области, заведующей Центром детской и подростковой психиатрии ГБУЗ АО «АКПБ».*