

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 его не всегда легко распознать даже специалисту.

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, например, попыткой самоубийства.

Что вызывает подростковую депрессию?

Не существует единой известной причины подростковой депрессии. В то же время, как отмечают ученые, к депрессии подросткового возраста могут привести несколько причин.

Различия в мозге. Исследования показали, что мозг подростков по структуре отличается от мозга взрослых. Подростки с депрессией также могут иметь гормональные различия и разные уровни нейромедиаторов. Нейромедиаторы - это ключевые химические вещества в мозге, которые влияют на взаимодействие клеток мозга между собой. Нейромедиаторы играют важную роль в регулировании настроения и поведения. С точки зрения возникновения депрессии, наиболее важными нейромедиаторами является серотонин, дофамин и норадреналин. Согласно результатам многих исследований, низкий уровень этих нейромедиаторов может способствовать депрессии.

Травматические события ранней жизни. Большинство детей не имеют хорошо развитых механизмов преодоления. Травматическое событие может

иметь на них сильное и длительное воздействие. Потеря родителей или физическое, эмоциональное или сексуальное насилие могут иметь долгосрочные последствия для мозга ребенка, позже может вызвать депрессию.

Наследственные черты. Авторы одного исследования утверждают, что депрессия имеет биологическую составляющую. Согласно этой концепции, склонность к развитию депрессии может передаваться от родителей детям. Дети, имеющие одного или нескольких близких родственников с депрессией, особенно родителей, чаще сами болеют депрессией.

Изучение моделей негативного мышления. Депрессия также может развиваться у подростков, которые регулярно сталкиваются с пессимистическим мышлением, особенно у своих родителей. Возможно, таким подросткам не хватает положительных примеров того, как преодолевать трудности.

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:

- 1.«Давай поговорим с тобой об этом, мне это важно».
- 2.«Давай подумаем, как мы можем решить эту проблему».
- 3.«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;
- ребенок без причины плачет;
- 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, 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.