



Признаки депрессии у подростков.

Подростковая депрессия почти никогда не обходит стороной юное поколение. С подобным состоянием сталкиваются практически все подростки. Однако не многие могут справиться с этой проблемой самостоятельно.

Выраженная депрессия бывает 2 типов — эндогенная и экзогенная. Чаще всего эндогенное расстройство — это умеренная депрессия, спровоцированная внутренними переживаниями, не имеющими видимых оснований. Экзогенные расстройства вызвано внешними факторами, к которым относят смерть близкого человека или потерю любимого дела.

Классификация депрессий:

1. Типичная. Расстройство характеризуется перепадами настроения, быстрой утомляемостью, мыслями о самоубийстве, отсутствием былой энергичности, нарушениями аппетита и сна. Симптоматика сохраняется на протяжении 14-21 дня, пациент не верит в будущее и перестает строить планы на него.
2. Атипичная. Признаки стандартные, к ним добавляется сонливость, повышение аппетита и эмоциональная возбужденность.
3. Послеродовая. Диагностируется только у женщин в послеродовой период.
4. Рекуррентная. Симптоматика сохраняется на протяжении 2-3 дней, она возникает не чаще 1 раза в месяц.

Отдельно к расстройствам настроения депрессивного спектра выделяют дистимию. Дистимия — расстройство, не достигающее выраженности депрессии, перепады настроения при этом умеренные и наблюдаются 2-3 года. При дистимическом расстройстве риск развития депрессии повышается.

Родителям и педагогам необходимо внимательно следить за психическим самочувствием своих детей. В большинстве случаев даже косвенные признаки могут подсказать взрослым, что у ребенка не все в порядке.

Первый звоночек, который должен насторожить родителей и педагогов, — подросток становится замкнутым. Он дистанцируется от взрослых и сверстников, не хочет общаться, рассказывать о своих делах. Подросток постоянно находится в подавленном настроении, может часами слушать музыку в наушниках, не отвечать на вопросы. Поэтому немотивированная закрытость — сигнал для родителей, что с их ребенком что-то происходит.

В период полового созревания, когда в организме подростка происходит гормональная буря, родители должны быть предельно внимательны к эмоциональному состоянию. Нельзя списывать сложности в общении на сложный характер. Если взрослые замечают, что подросток стал нелюдимым, избегает общения, дерзит в ответ на замечания — это повод для тревоги.

Независимо от того, какая ситуация в семье, с подростком нужно доверительно поговорить. Нередко простой разговор с родителями помогает наладить отношения и предотвратить тяжелые последствия депрессивного состояния.

О том, что у подростка начались проблемы с психикой, могут рассказать педагог-мастер, а также психолог или социальный педагог. В большинстве случаев подростки в таком состоянии отличаются асоциальным поведением, начинают курить, употреблять спиртные напитки. Педагоги замечают, это быстрее, чем родители. Поэтому родителям нужно поддерживать постоянную связь с классным руководителем, мастером п/о, чтобы всегда быть в курсе происходящего.

Кроме,этого в подростковом возрасте могут появиться и другие признаки депрессивного поведения ребенка а именно:

- Постоянная апатия, отсутствие интереса к происходящим событиям.
- Отказ от общения даже с близкими друзьями.

- Отсутствие аппетита. Подросток может отказываться от приема пищи в течение длительного времени, что негативно скажется на его физическом самочувствии.
- Нарушения сна. Подросток может страдать бессонницей или, наоборот, испытывать постоянное чувство сонливости, спать по несколько часов в течение дня и не высыпаться.
- Вспышки немотивированной агрессии, которые приводят к полному моральному опустошению.
- Снижение когнитивных качеств. Молодой человек становится забывчивым, ему сложно сконцентрироваться на каком-то действии. Как следствие, падает успеваемость в колледже.
- Безответственное поведение — прогулы занятий, невыполнение домашнего задания, отказ от привычных домашних обязанностей.
- Употребление алкоголя, начало курения, в некоторых случаях — прием наркотических средств.
- Беспорядочные половые связи
- Мысли о самоубийстве

Для диагностики депрессии достаточно 1-2 отклонений, которые постоянно присутствуют в жизни подростка.

