Подростковая депрессия

**Подростковая депрессия**

Подростковый возраст является одним из самых сложных и критических переходных периодов, который сопровождается многочисленными физическими, психологическими и социальными изменениями.

***Симптомы депрессивных расстройств у подростка имеют отчетливые возрастные особенности:***

- подросткам младшего школьного возраста *(до 12 лет)* характерно: общее недомогание, слабость, потеря аппетита, астенизация. Они становятся необщительными, замкнутыми, теряют бывалый интерес к увлечениям и играм;

- у подростков среднего школьного возраста *(12–14 лет)* из-за передвижения из начальной школы в среднюю, где усложняется программа, обстановка и меняются учителя-предметники – развивается депрессия, которая маскируется под «школьную фобию». Впоследствии, при незначительных неудачах нарастает двигательная и мыслительная заторможенность, блокирующая способность осваивать новый учебный материал. Подросткам становится сложно вербально выразить свои чувства и переживания, что практически не зависит от интеллектуального уровня и запаса активной лексики;

- к возрасту *15–18 лет*, подростку, старшего школьного возраста, добавляется «расстройство мышления», характеризующееся размышлениями на отвлечённые темы, признаками которых является: примитивность, отрыв от реальности и отсутствие критики. «Картина будущего» приобретает нечеткий и искаженный вид – он переживает потерю смысла жизни. Депрессивный подросток склонен рассматривать эту масштабную проблему как свою личную драму. Из-за этого он становится одиноким и отрешенным, и вот это поведение «себе на уме» приводит к постепенной дезадаптации и полной социальной изоляции.

Не зависимо от стадии, ближайшему окружению (родителям) подростка депрессию все-таки будет сложно распознать, потому как подростки умело маскируют ее. Вам будет казаться, что с подростком все в порядке, он будет улыбаться вам и казаться счастливым, но стоит покинуть общее помещение, как он немедленно поменяет свое настроение и поведение – это явление называется депрессия с улыбкой. Такую маску подросток надевает бессознательно, и, главным образом это происходит в присутствии посторонних людей. А когда такие подростки одни, они её сбрасывают.

***Чем опасно такое состояние?***

Поведение подростка часто сопровождается навязчивыми мыслями о смерти, суицидальными намерениями или попытками. Подросток в таком состоянии может начать употреблять алкоголь, баловаться наркотики. Нельзя недооценивать депрессию у подростка – она может повлечь за собой опасные последствия.

***Как «правильно» общаться с подростком?***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вы слышите от него** | **Что лучше сказать** | **Никогда не говорите** |
| «Ненавижу ходить в школу, учителей...» | «Что у тебя произошло, из-за чего ты себя так чувствуешь?» | «Ты просто лентяй! Тебе ничего не интересно! Не удивительно, что у тебя такие проблемы. Разбирайся сам» |
| «Все кажется таким безнадежным...» | «Ты выглядишь подавленным. Тебя что-то беспокоит? Давай подумаем, как решить эту проблему» | «Есть люди, у которых проблемы хуже, чем у тебя» |
| «Я поступил скверно...Нет мне прощения!» | «Давай успокоимся и поговорим об этом»,  «Мне очень важно, что ты мне доверяешь» | «Что посеешь, то и пожнешь!» |
| «Меня никто не понимает» | «Расскажи мне, что у тебя случилось? Мне действительно это важно» | «Это временно. Все проходят через «подростковый» возраст |
| «А если у меня не получится?» | «Я в тебя верю. У тебя все получится»» | «Значит, ты недостаточно постарался» |
| «Всем было бы лучше без меня!» | «Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твое настроение» | «Не говори глупостей» |

Дорогие родители! Если вы не можете достучаться до ребенка и вас не покидает чувство беспокойства – немедленно обратитесь за помощью к специалисту!

***На базе отдела общественного здоровья государственного учреждения «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»*** ***по тел. 8 (0232)33-57-29 вас выслушает психолог.***

*Юлия Кулагина,*

*психолог отдела общественного здоровья*

*Гомельского областного ЦГЭ и ОЗ*