***Признаки депрессии у детей и подростков***

***Рекомендации родителям***



 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 развиться 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.