

Как распознать признаки депрессивного состояния у подростков?

Подростки сталкиваются с множеством давящих факторов, начиная с полового созревания и заканчивая вопросами о том, кто они и где их место. Естественный переход от ребенка к взрослому также сопровождается конфликтами с родителями, так как подростки начинают отстаивать свою независимость.

Во всей этой драме не всегда легко различить депрессивные состояния и нормальную подростковую капризность. Это еще усложняется тем, что подростки, страдающие депрессией, не обязательно выглядят грустными, и они не всегда избегают других. Для некоторых депрессивных подростков, наоборот, более характерны симптомы раздражительности, агрессии и ярости.

Признаки и симптомы депрессии у подростков:

- печаль или безысходность;
- раздражительность, гнев или враждебность;
- слезливость, частый плач;
- избегание друзей и семьи;
- потеря интереса к ранее любимой деятельности;
- изменения в пищевом поведении и режиме сна;
- беспокойство и возбужденность;
- чувство бесполезности и вины;
- отсутствие энтузиазма и мотивации;
- усталость и недостаток энергии;
- трудности с концентрацией;
- мысли о смерти или суициде.

Период, когда наиболее четко выявляются черты депрессивного состояния, бывает в возрасте полового созревания, когда начинается сдвиг в настроении: подростки начинают ощущать тяжесть внутренних конфликтов, появляются мысли о бренности существования, тоскливое настроение.

Если вы не уверены, находится подросток в депрессивном состоянии или просто является «нормальным подростком», подумайте, как давно появились симптомы, насколько серьезными они являются и насколько сильно поведение подростка отличается от обычного. Некоторые проявления ожидаемы, так как являются способом подростка справляться с проблемами взросления, но драматические и продолжительные изменения в личности, настроении или поведении являются маркерами, говорящими о наличии более глубокой проблемы.

Что может предпринять родитель?

1) Безоговорочное принятие детей такими, какими они являются. Безусловно принимать ребенка — значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник и так далее, а просто так, просто за то, что он есть! Именно родители должны поддерживать своего ребёнка, сколько бы лет ему не было, вселять в него уверенность, что он нужен, любим, что он самый-самый лучший для своих родителей.

2) Обнимайте ребенка несколько раз в день, проявляйте внимание и заботу. Даже пожелание доброго дня или удачи способствует нормализации настроения.

3) Равноценное отношение родителей к детям, если в семье их несколько, с целью предупреждения чувства ревности.

4) Обучение ребенка конструктивному общению с взрослыми и сверстниками.

5) Соблюдение единых подходов в воспитании ребенка, с развитием у него таких качеств как самостоятельность, уверенность в себе.

6) Участие взрослых в делах и интересах детей и подростков, организация совместной деятельности, совместные занятия с ребенком, несколько семейных дел, традиции - создают зону радости.

7) Создание необходимых условий для игры и самостоятельной деятельности.

8) Предупреждение интеллектуальных и эмоциональных перегрузок: организация основного и дополнительного обучения детей с учетом состояния здоровья, интеллектуальных и творческих способностей.

9) Сохранение конфиденциальности (лучше, чтобы родители переговорили с учителями, предупредили о непростом периоде в жизни ребенка и попросили их быть максимально толерантными к нему, помогать, поддерживать, способствовать продуктивному взаимодействию с ровесниками; также необходимо предупредить педагогов о том, чтобы окружающие не узнали о болезни).

И помните – жизнь может быть такой, какой захочешь!