

## **Признаки депрессии у подростка: как понять, что ребёнок на грани?**

Подростковый период очень сложен и для детей, и для их родителей.

Подростку сложно справиться с физиологической и психоэмоциональной перестройкой, в крови бушует коктейль гормонов, настроение постоянно меняется, очень часто ему хочется, чтобы его не трогали и оставили в покое.

Подростковая депрессия – нередкое явление. Иногда родители не могут вовремя отличить признаки депрессивного состояния от проявления плохого настроения и спохватываются слишком поздно.

### **Причины подростковой депрессии**

Депрессивными расстройствами страдает около 11 % подростков в возрасте от 12 до 18 лет, причём у девочек такое состояние наблюдается значительно чаще.

Оно обычно вызвано постоянным стрессом, давлением со стороны родителей, школы и сверстников, повышенными учебными нагрузками, разочарованием в первой любви, недовольством своей фигурой и внешностью.

В подростковом возрасте любые переживания ощущаются намного острее и глубже, чем у взрослых, поэтому иногда сложно заметить ту грань, за которой начинается депрессия.

Родители склонны объяснять детскую депрессию ленью, капризами, плохим характером и не замечают серьёзных проблем. Между тем депрессия в подростковом возрасте может привести к попыткам навредить себе и даже спровоцировать суицид.

### **Когда стоит забить тревогу?**

О депрессивном состоянии говорят следующие тревожные «звоночки»:

- вялость, апатия, заторможенность, отсутствие интереса к происходящему (учёбе, хобби, встречам с друзьями) – ребёнок много времени проводит в одиночестве, часто просто лежит на диване в наушниках и не желает заниматься никакими делами, которые раньше приносили ему удовольствие;
- отсутствие аппетита – у девочек-подростков этот признак может также свидетельствовать о начинающейся анорексии;
- изменение отношения к естественным потребностям организма (пренебрежение гигиеной, равнодушие к внешнему виду, нежелание вовремя лечить мелкие травмы, порезы);
- резкое изменение поведения – если раньше подросток охотно общался с родителями, рассказывал о своих проблемах и достижениях, то теперь предпочитает отмалчиваться и даже огрызается в ответ на расспросы.

Если подобные симптомы наблюдаются изо дня в день на протяжении месяца, необходимо срочно обратиться к психологу – ребёнку нужна профессиональная помощь.

Наиболее опасный признак депрессивного состояния – проявление суицидальных мыслей.

Ребёнок говорит о смерти, умышленно наносит себе порезы – просто, чтобы «посмотреть, что получится». Если подобное произошло, помощь нужна незамедлительно, иначе последствия могут быть необратимыми.