Долгое время считалось, что депрессия — это недуг, которому подвергаются только взрослые. Но вот уже несколько лет, как специалисты обнаружили, что и у подростков депрессия проявляется. Порой даже очень сильно. Переменчивое поведение, которое часто связано с гормональными изменениями, проходящими у детей в подростковом возрасте, тщательно изучается. По мнению психиатров, именно оно лежит в основе ранней стадии заболевания депрессией.

Подростковая депрессия: особенности развития, диагностика

В соответствии с результатами исследований, многие врачи находят признаки депрессии у некоторых малышей уже в двухлетнем возрасте! А синдром дефицита внимания у детей до семи лет напрямую связан с возникающим впоследствии у взрослых биполярным аффективным расстройством (также известным под названием «маниакально-депрессивный психоз»). Около 50% взрослых, страдающих депрессией, в первый раз столкнулись с ней в подростковом возрасте, но за помощью, естественно, не обратились. Последствия проявились только потом, когда было уже поздно пытаться избежать расстройства или значительно сгладить его. Как было сказано выше, несколько лет назад думали, что подростки не могут впасть в депрессию. Их настроение, как правило, часто меняется. Они могут быть капризными и раздражительными, конфликтовать с другими членами семьи (не хотят с ними разговаривать, не хотят участвовать в семейных мероприятиях). В их поведении и стремлении к «независимости» иногда проскакивают признаки депрессивного расстройства.

Признаки возникновения депрессии у подростков

Если у вашего ребенка-тинейджера проявляется один или несколько из нижеприведенных симптомов более, чем на две недели, то обязательно обратитесь к участковому врачу. А он уже, в свою очередь, выпишет направление к психиатру или другому специалисту в зависимости от природы расстройства. Врач должен будет назначить анализы, по результатам которых определит характер болезни (депрессивные симптомы могут быть «спутниками» других заболеваний: анемии,

нарушений работы щитовидной железы и т.д.).

Список основных симптомов депрессии:

- частые «приступы» печали, слезливости или плаксивости

- чувство безысходности, бесполезности или чрезмерной вины

- часто от подростка можно услышать фразы типа: «У меня все плохо», «В любом случае все бесполезно, так что, какой смысл что-либо делать?», «Все отвратительно и ужасно, мне ничего не светит в будущем»

- отстранение от друзей, игнорирование общественных мероприятий

- отсутствие энтузиазма и мотивации

- упадок сил

- серьезные перемены в употреблении пищи или режиме сна: подростки, как правило, едят много, но некоторые недоедают. Девочки-подростки равнодушны к углеводсодержащей пище.

- нарушение сна. Что касается сна, то стоит обратить внимание, если у ребенка началась бессонница, появилась сонливость или жалобы на усталость. Повышенная раздражительность, возбуждение, частые проявления гнева и враждебности.

- иногда подростки могут ввязываться в авантюры или рискованные мероприятия, не понимая, что виной этому — зарождающаяся депрессия. Частые жалобы на здоровье (головные боли, боли в желудке).
- нерешительность и неспособность сосредоточиться. Как правило, вследствие этого резко снижается успеваемость в школе. Чрезмерная чувствительность к неудачам.
- на столе появляются мрачные рисунки и журналы с картинками в темной цветовой гамме (или книги с мрачными сюжетами).
- поведение, которое включает в себя чрезмерную агрессию, направленную к себе или другим.
- иногда подростки принимают участие в рискованных ситуациях (связываются с плохой компанией, «экспериментируют» с алкоголем или наркотиками), чтобы отвлечься от своих проблем.
- повторяющиеся мысли или разговоры о смерти, самоубийстве.

Важность своевременной диагностики и лечения

подростковой депрессии на ранней стадии

Депрессию психологи описывают как «гнев, направленный вовнутрь». Депрессия может длиться всю жизнь, время от времени обостряясь. Нельзя пускать все на самотек, надо обязательно пройти курс лечения. И тут много зависит от нас, родителей. Ведь именно мы каждый день общаемся с ребенком, наблюдаем за его поведением. Нужно вовремя выявить симптомы и обратиться к врачу. Лечение выявит триггеры, являющиеся первопричинами депрессии. Чем раньше подростки обращаются за медицинской помощью, тем лучше они смогут противостоять следующим «волнам»

расстройства. Лечение представляет собой или разговорную терапию (психотерапию), или лекарственные препараты (антидепрессанты), или комбинацию этих двух методов в различных пропорциях. Почему-то до сих пор родители неохотно обращаются за помощью, заподозрив у ребенка признаки психического заболевания. Это объяснимо: никто не хочет верить, что его ребенок является «психом». Отсюда — отказ от признания депрессии у ребенка, убеждение, что проблема сама собой разрешится и все пройдет. Депрессия — это не физическая боль, а эмоциональная. Больным сложно ее признать, но это не меняет дела — они действительно переживают трудные времена и им нужна помощь. Лечение депрессии у подростка на начальной стадии — это вклад в его развитие, в то, что его жизнь будет полноценной.