

ДЕПРЕССИЯ У ПОДРОСТКОВ. ВИДЫ. ПРИЗНАКИ.



Депрессия у подростков — тревожный диагноз, так как она может привести к более тяжелым физическим и психическим заболеваниям и даже суициду. **Подростковый период жизни — это сложный этап**, когда мы пытаемся познать себя и переживаем множество эмоциональных и физических изменений, которые мешают нам повзрослеть. Невозможно пройти этот период без трудностей, однако существуют различные серьезные факторы, которые могут указывать на тяжелые психические расстройства, такие как депрессия.

Согласно официальным исследованиям Всемирной организации здравоохранения, в мире около 350 млн человек страдает от депрессии. Особенно часто ей подвержены дети и подростки с 10 до 19 лет.

Депрессия у подростков (признаки заболевания зависят от разновидности болезни) проявляется по-разному. Большое значение имеет вид психического расстройства. В подростковом возрасте чаще всего встречаются униполярные депрессии, которые можно еще назвать не осложненными.

Они составляют 90% всех недугов данного типа. Остальные 10% — это биполярные формы заболеваний, которые характеризуются склонностью подростка к маниакальному поведению. Ниже подробно описаны виды подростковых депрессий

Какие существуют виды депрессивных расстройств?



Виды депрессии у подростков

Вид психического расстройства	Описание
Депрессивное состояние	Классическое проявление депрессии, которое имеет стандартный набор симптомов. Без адекватного лечения способно переходить в осложненные формы.
Малая депрессия	Поведение подростка выражается в резкой смене настроения, от веселого до очень подавленного. Для подтверждения диагноза достаточно обнаружить 2 основных признака болезни, которые сохраняются на протяжении 14 суток.
Атипичная	Вместе с основными признаками депрессии, присутствует дополнительная специфическая симптоматика в виде повышенного аппетита, бессонницы, эмоциональной реактивности или

	сонливости.
Постнатальная	Встречается у девушек подростков, которые в раннем возрасте стали матерями. Развивается в первые 6 мес. после родов. Поддается лечению лучше всех остальных разновидностей болезни.
Рекуррентная	Отличается от прочих видов депрессии тем, что возникает у подростка не чаще 1-2 раза в месяц, а ее продолжительность не превышает 3 суток.
Дистимия	Эту разновидность заболевания можно еще назвать легкой формой «хронической депрессии». Данный диагноз выставляется в тех случаях, когда подросток на протяжении не менее 2-х лет находится в подавленном состоянии, настроение все время плохое, присутствуют постоянные жалобы на жизнь.

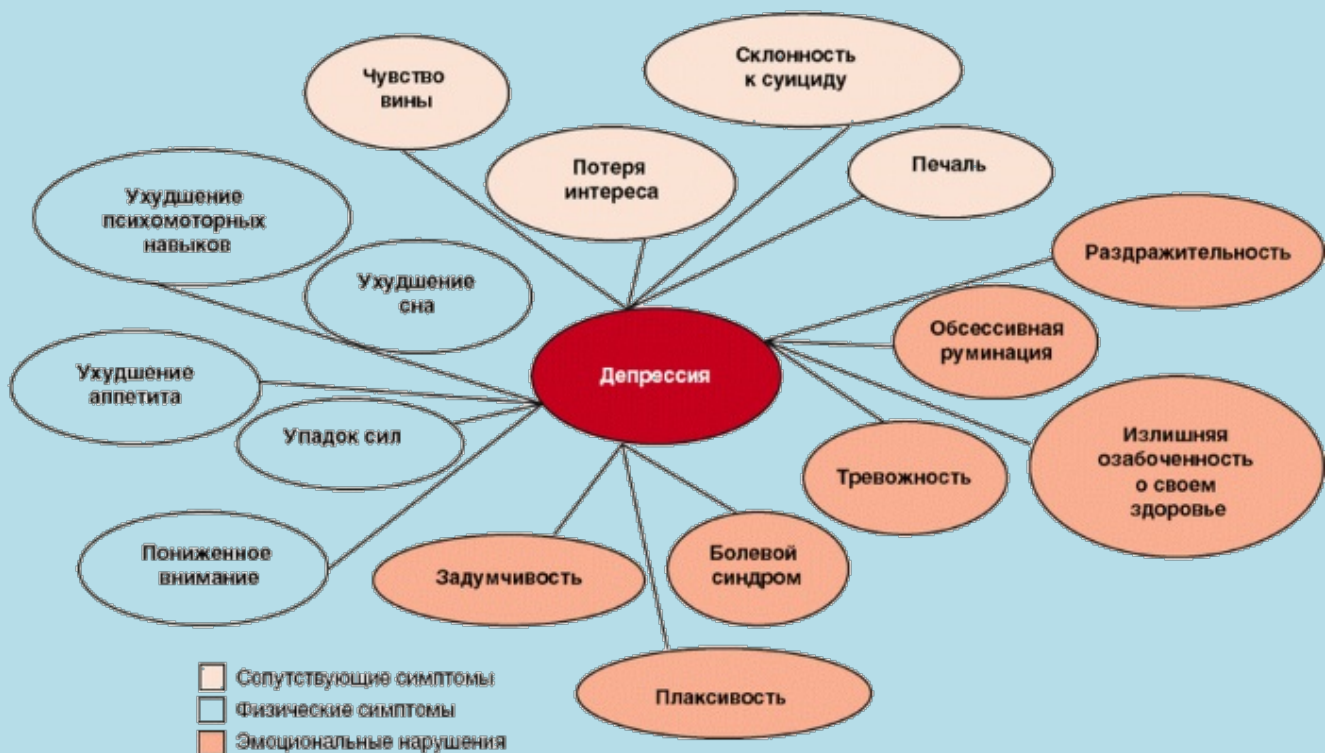
Выделяют следующие стадии развития депрессивного состояния у детей подросткового возраста, которые типичны для всех видов болезни:

- **1 стадия** — появляется раздражительность, нарушается сон, подросток показывает прямой протест, отказывается выполнять указания родителей или свои прямые обязанности;
- **2 стадия** — возникает замкнутость, отсутствие желания общаться с окружающим миром, родителями, сверстниками, большая часть времени проводится в стенах своей комнаты (обычно такое состояние проявляется спустя 2 мес. от начала болезни);
- **3 стадия** — наблюдается ухудшение психического здоровья, у подростка появляются первые суицидальные мысли, которые могут быть реализованы в действительности, подавленное состояние меняется на резкий эмоциональный всплеск в виде агрессии;
- **4 стадия** — развиваются вторичные психические расстройства, присоединяются невроты, которые могут проявляться в виде произвольного подергивания отдельных частей тела, выполнения одних и тех же самых действий-ритуалов, ходьбы по заданному маршруту (при этом практически полностью отсутствуют психоэмоциональные реакции на раздражители окружающего мира).

Наиболее успешным является лечение депрессии, которое было начато на 1-2 стадии развития заболевания. Подросток, психическое состояние которого было изменено до 3-4 стадии депрессии, тяжело поддается медикаментозной терапии, приобретает склонность к самоубийству, а само заболевание довольно часто возникает повторно в виде рецидива.

Симптомы депрессии у детей подросткового возраста выражаются в следующем поведении:

- ❖ замкнутость;
- ❖ пессимизм;
- ❖ отсутствие положительных эмоций;
- ❖ наличие суицидальных мыслей или попытка совершить самоубийство;
- ❖ раздражительность;
- ❖ отсутствие друзей и любого желания общаться со сверстниками;
- ❖ подавленность психоэмоциональных реакций;
- ❖ заторможенность мышления;
- ❖ безразличие по отношению к близким людям.



В зависимости от того, какая причина вызвала у подростка развитие депрессии, вышеперечисленная симптоматика может быть более или менее насыщенной. Наличие хотя бы 2 указанных признаков является основанием для постановки диагноза — «малая депрессия».

Когда необходимо обратиться к врачу или психологу

Наличие хотя бы 2 симптомов, которые были перечислены в предыдущих разделах, является весомым основанием, чтобы сразу же обратиться за помощью к врачу психологу.

Если специалист данного профиля не сможет разобраться в психоэмоциональном состоянии ребенка, либо обнаружит пограничные состояния, требующие медикаментозной терапии специальными препаратами, то в таком случае потребуется консультация психиатра.

Чем раньше лечением подростка займется квалифицированный специалист, тем меньше вероятность развития осложнений, а также рецидива недуга после выздоровления.

Профилактика депрессии у подростков

Психическое здоровье также важно, как и стабильная работа внутренних органов и систем. Следует заранее позаботиться об эмоциональном состоянии ребенка.

Ниже перечисленные правила профилактики, которые необходимо соблюдать, как самому подростку, так и его родителям:

- ❖ не злоупотреблять спиртными напитками, отказаться от наркотических средств, табачных изделий, зависимости от азартных игр;
- ❖ знакомиться с новыми друзьями, не стесняться проявлять себя как личность;
- ❖ родители не должны подавлять инициативы ребенка, если они не выходят за рамки закона или моральных норм;
- ❖ подросток должен сосредоточить свое внимание и физическую энергию на каком-либо увлечении, хобби (это может быть спортивная секция, художественный кружок, изучение любимого предмета школьной программы);
- ❖ родители должны ежедневно уделять не менее 1 ч в день, чтобы поговорить с ребенком о школе, его новых знакомствах, друзьях, интересоваться, что его беспокоит, какие присутствуют страхи, возможно, он испытывает неуверенность в себе, у него накопились проблемы.
- ❖ Все вопросы обсуждаются в спокойной атмосфере. Суть беседы заключается в том, чтобы найти выход из любой ситуации. Подросток должен чувствовать поддержку в семье со стороны близких людей.

Это первый шаг на пути к оптимизму, преодолению пессимистических настроений и отсутствия веры в то, что завтрашний день будет лучше.

Медицинская статистика показывает, что в семьях, где царит взаимопонимание, отсутствует физическое и психологическое давление, случаи подростковой депрессии практически не встречаются.