



Депрессия у подростков: как педагогу распознать и помочь.



По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), депрессия является одним из самых распространенных психических расстройств. При работе с подростками следует ясно понимать причины, симптомы и последствия депрессии.

Подростковая депрессия – это не просто плохое и подавленное настроение, а крайне серьезная проблема, которая ведет к неприятностям в школе, неприятию себя, повышенной агрессии.

Чем опасна подростковая депрессия?

Депрессия имеет колоссальное влияние на личность подростка. Страдающие депрессией подростки испытывают чувство непреодолимой грусти, отчаяния, гнева. Самые худшие и тяжелые депрессивные состояния могут привести к зависимостям, насилию, побегам из дома, отчаянному и безрассудному поведению и даже к суициду.

Почему возникает депрессия?

Причин депрессивного расстройства может быть множество, многие из причин берут начало еще в детском возрасте. Но наиболее частыми причинами могут являться:

- **Стресс**

Постоянный стресс крайне вреден для организма и выступает как один из основополагающих факторов проявления депрессии.

- **Физиологические факторы**

Иногда депрессия передается по наследству. Считается, что гены могут влиять на биохимические процессы в мозгу и приводить к депрессивным состояниям.

Как распознать подростковую депрессию?

В подростковом возрасте дети начинают активно бороться за свою независимость: противятся давлению в колледже, отстаивают свою точку зрения перед родителями. Именно, поэтому взрослые привыкают к постоянно возбужденному или подавленному состоянию подростка и симптомы депрессии могут заметить не сразу.

На что следует обратить внимание:

- грусть и подавленное состояние в течении долгого времени
- потеря интереса к друзьям, хобби, учебе (в особенности если ранее учеба была важна для ребенка)
- плохой сон и аппетит, постоянная тревожность, которая может проявляться как в высказываниях, так и в хаотичных и нервных движениях
- чувство собственной никчемности, явно заниженная самооценка, обостренное чувство вины (например, за недостаточно хорошие результаты в спорте/школе)
- ослабленная концентрация внимания, состояние глубокой задумчивости
- отсутствие планов и целей на будущее, полная потеря интереса к собственному развитию
- неспособность принимать быстрые решения: каждый выбор подвергается сомнению
- постоянное чувство усталости, которое присутствует даже после отличного отдыха
- забывчивость и безответственное поведение – прогулы, невыполнение домашнего задания, невыполнение обязанностей по дому
- резкая смена общего состояния и поведения (подросток может стать как непривычно грустным и задумчивым, так и вдруг стать чрезмерно эмоциональным и улыбчивым).

Как общаться со страдающим депрессией подростком?

- **Предложить поддержку**

Не стоит давить на подростка, но нужно показать, что вы готовы поддержать его во всем, оказать необходимую помощь без нравоучений и обсуждений. Таким образом подросток не закроется в себе, а поймет, что его готовы слушать и поддерживать. Предложить также обратиться к специалисту, который поможет правильно понять причину состояния и помочь выйти из сложившейся ситуации.

- **Проявить терпение**

Общаться с депрессивным подростком нелегко. Иногда может накрывать отчаяние, печаль и прочие негативные эмоции. В данном случае следует помнить, что подросток страдает на протяжении всего заболевания и терпеливая поддержка ему крайне необходима.

- **Поощрять социальную и физическую активность**

Физическая активность помогает эффективно бороться с депрессией, так как физические упражнения поднимают настроение и позволяют отвлечься от негативных мыслей. Общение с друзьями и родными также помогает подростку перестать замыкаться в себе, а значит и облегчить симптомы депрессии.

Если до подростка не удастся достучаться, если подавленность не проходит в течении двух недель и проявляются иные признаки депрессии, то следует немедленно обратиться за помощью к специалисту!

Кроме этого, если признаки депрессии были замечены в колледже, то важно обратиться к психологу и мягко поделиться своими наблюдениями с родителями.

Как предотвратить появление депрессии?

- Избегать наказаний и унижений при воспитании ребенка, так как это может вызвать чувство неполноценности и ненужности. Также следует избегать публичных замечаний подросткам в колледже. Любые вопросы лучше обсуждать один на один.
- Объяснить, что совершать ошибки – это нормально. Самое главное уметь выносить из них урок.
- Не заставлять ребенка всегда следовать примеру родителей и педагогов. У подростка должна быть определенная свобода: какие книги читать, кем стать в будущем, какую музыку слушать и т.д.
- Говорить. Если ребенок подавлен, то лучше сразу выделить время на то, чтобы поговорить с ним. Проблема может быть незначительной для взрослых, но настоящей драмой для подростка.

Депрессия у подростков – достаточно распространенное заболевание. Самое главное – это грамотная диагностика и поведение родителей и педагогов на начальном этапе проявления депрессии может обеспечить быстрое и безболезненное лечение.

Желаем успехов!

Педагог-психолог

Кудрявцева Г.Н.