

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ И ЗАКОННЫМ ПРЕДСТАВИТЕЛЯМ

«ПРИЗНАКИ ДЕПРЕССИИ И СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ»

Признаки депрессии у подростков

Родителям необходимо внимательно следить за психическим самочувствием своих детей. В большинстве случаев даже косвенные признаки могут подсказать взрослым, что у ребенка не все в порядке.

Первый звоночек, который должен насторожить родителей, — молодой человек становится замкнутым. Он дистанцируется от взрослых и сверстников, не хочет общаться, рассказывать о своих делах. Подросток постоянно находится в подавленном настроении, может часами слушать музыку в наушниках, не отвечать на вопросы. Поэтому немотивированная закрытость — сигнал для родителей, что с их ребенком что-то происходит.

Кроме того, в подростковом возрасте могут появиться и другие признаки депрессивного поведения ребенка:

1. Постоянная апатия, отсутствие интереса к происходящим событиям.
2. Отказ от общения даже с близкими друзьями.
3. Отсутствие аппетита. Подросток может отказываться от приема пищи в течение длительного времени, что негативно скажется на его физическом самочувствии.
4. Нарушения сна. Ребенок может страдать бессонницей или, наоборот, испытывать постоянное чувство сонливости, спать по несколько часов в течение дня и не выспаться.
5. Вспышки немотивированной агрессии, которые приводят к полному моральному опустошению.
6. Снижение когнитивных качеств. Молодой человек становится забывчивым, ему сложно сконцентрироваться на каком-то действии. Как следствие, падает успеваемость в школе, что формирует постоянное чувство вины и только усугубляет ситуацию.
7. Безответственное поведение — прогулы уроков, невыполнение домашнего задания, отказ от привычных домашних обязанностей.
8. Употребление алкоголя, начало курения, в некоторых случаях — прием наркотических средств.
9. Беспорядочные половые связи.
10. Мысли о самоубийстве.

Для диагностики депрессии достаточно 1-2 отклонений, которые постоянно присутствуют в жизни подростка.

Признаки суицидального поведения

Дети с тяжелыми психологическими расстройствами нередко задумываются о смерти. Одиночество, чувство безысходности, отсутствие поддержки и понимания со стороны взрослых заставляют мечтать о том, чтобы уйти из жизни и тем самым избавиться от груза проблем, в решении которых никто не помогает.

Основные признаки суицидального поведения у подростков включают:

- отсутствие надежды и веры в будущее;
- безразличие к себе (разговоры о том, что никому нет до него дела);
- приготовления к смерти (прощальные письма, завещания);
- угрозы убить себя.

Ребенок может просматривать сайты самоубийц, поэтому родителям нужно знать, каким контентом интересуется младший член семьи. Часто это помогает предотвратить трагедию.

Молодой человек может часами слушать депрессивную музыку, смотреть фильмы о самоубийцах.

В большинстве случаев дети никогда не объявляют о том, что их посещают такие мысли. Однако, если родители узнают об этом, рекомендуется обратиться за помощью в решении проблемы к специалистам, которые обладают множеством способов воздействия на психику ребенка.

Важно помнить, что, если молодой человек постоянно думает о смерти, выйти из депрессии самостоятельно достаточно сложно. Рекомендуется посоветоваться со школьным психологом, который имеет возможность наблюдать за ребенком в течение учебного процесса. Он поможет родителям выбрать правильную линию поведения и не допустить, чтобы подросток воплотил в жизнь мрачные мысли.

Симптомы депрессии у подростков

В период полового созревания, когда в организме детей происходит гормональная буря, родители должны быть предельно внимательны к младшим членам семьи. Нельзя списывать сложности в общении на переходный возраст. Если взрослые замечают, что ребенок стал нелюдимым, избегает общения, дерзит в ответ на замечания — это повод для тревоги.

Независимо от того, какая ситуация в семье, с подростком нужно доверительно поговорить. Нередко простой разговор с родителями помогает наладить отношения и предотвратить тяжелые последствия депрессивного состояния.

О том, что у ребенка начались проблемы с психикой, могут рассказать школьные учителя. В большинстве случаев подростки в таком состоянии отличаются асоциальным поведением, начинают курить, употреблять спиртные напитки. Педагоги замечают это быстрее, чем родители. Поэтому старшим в семье нужно поддерживать постоянную связь с классным руководителем, чтобы всегда быть в курсе происходящего.

Виды проявления депрессии

Нередко молодые люди впадают в осеннюю депрессию, которая со временем может пройти. Когда уходит лето, наступает время приступать к учебе, многие школьники испытывают стресс после длинных каникул.

Ребенок не хочет ходить в школу, устраивает истерики, пытается симулировать различные заболевания. После учебы многим ребятам сложно приступить к выполнению домашнего задания. Наблюдается плаксивость, снижается аппетит. Такую форму депрессии можно лечить в домашних условиях.

Нужно обязательно разговаривать с подростком, предложить посильную помощь в выполнении домашнего задания. В этот период родители должны организовать полноценное питание и следить за тем, чтобы ребенок больше отдыхал, бывал на свежем воздухе. Через 1-1,5 месяца организм привыкнет к новым условиям и осенняя депрессия пройдет. К специалистам нужно обращаться, если у подростка наблюдается замкнутость и нежелание общаться.

На любые разговоры ребенок может отвечать дерзостью, грубить, не реагировать на попытки сближения. Если процесс затягивается, нужно найти способ показать ребенка врачу.

Нередко дети не хотят идти к психологу, поэтому нужно пригласить специалиста домой или встретиться на нейтральной территории. Опытный психолог даже по косвенным признакам может определить депрессивное состояние.

В тяжелых случаях, особенно если у молодого человека появились мысли о суициде, может понадобиться специальная помощь — гипноз, выполнение различных психотехник, медикаментозное лечение.

Без помощи психолога не обойтись, если депрессия толкает подростка на демонстративное агрессивное поведение. Молодой человек в таком состоянии может наброситься с кулаками на любого человека, оскорбить. Нередки случаи, когда депрессивные подростки совершают правонарушения. Подобную ситуацию нельзя оставлять без внимания ни родителям, ни учителям. Чем раньше начнется воспитательная работа, тем более велик шанс предотвратить преступление.

В чем опасность депрессивного состояния

Длительное пребывание в депрессивном состоянии может отразиться на дальнейшей жизни. Замкнутость приведет к социальной дезадаптации и полному одиночеству. Неумение находить общий язык с другими людьми способствует проблемам в школьном коллективе.

Во время депрессии уровень энергии снижается, организм перестает работать в полную силу, и данный образ жизни закрепляется. Это ведет к постоянной апатии, нежеланию что-либо делать с полной отдачей.

В депрессивном состоянии постепенно ухудшается характер, что приводит к новым поводам недовольства собой и к усилению подавленного состояния. Поэтому при первых признаках заболевания нужно обращаться за помощью к родным и специалистам-психологам.

Кто подвержен депрессии

Специалисты в области психологии утверждают, что подростковая депрессия может возникнуть у любого, даже внешне благополучного, ребенка. Высок риск проявления

этого состояния у детей из неполных семей, где воспитанием занимается только один родитель. Недостаток внимания, заботы и ласки негативно сказывается на психике молодого человека, что может привести к подавленному состоянию.

Нередко наблюдаются признаки депрессии у подростков, которые растут в семьях, где возникают постоянные ссоры между родителями. Неблагоприятная обстановка дома может спровоцировать различные психические отклонения, лечение которых грозит затянуться на долгое время.

Депрессивное состояние у подростков возникает, если у них не складываются отношения с учителями или сверстниками в школе. Нередко родители могут не подозревать, что у ребенка возник конфликт в учебном заведении, поэтому психологи рекомендуют почаще расспрашивать детей о том, что происходит в их школьной жизни.

Возрастные характеристики

Чаще всего депрессия возникает в 12-15 лет, однако возрастной ценз может изменяться в зависимости от уровня развития подростка и условий, в которых он проживает.

Депрессия у мальчиков

Мальчики по природе более скрытны, чем девочки, поэтому заметить признаки депрессии у них сложнее. Однако подростки мужского пола чаще решаются на самоубийство и асоциальные поступки. Депрессивное поведение может вылиться в склонность к дракам, курению и употреблению алкоголя и наркотиков. Нередко это делается с целью самоутвердиться среди сверстников, доказать, что они мужчины.

Чтобы помочь мальчикам, нужно объединять усилия родителей, учителей, психологов. Такие юноши плохо поддаются на уговоры, поэтому для лечения депрессивных подростков нередко требуются специальные методы.

Депрессия у девочек

У девочек депрессивные состояния встречаются чаще, чем у мальчиков, и переносят они подобное гораздо тяжелее.

Большинство девушек в ранней юности могут переживать из-за своей внешности. Слишком высокий или низкий рост, полнота или болезненная худоба, недостаточно ровные зубы, прыщи — каждый повод может стать причиной для подавленного настроения, постоянных слез, отказа от общения с друзьями и родственниками.

Грамотное поведение родителей способно помочь девочке справиться с надуманными проблемами. Главное — объяснить девочке, что все поправимо и не нужно переживать. Можно сводить ее к диетологу, поставить брекеты, подобрать средства для ухода за лицом. Нужно приводить случаи из собственной жизни, делиться опытом. Тесная связь с родителями, особенно с мамой, поможет девочке справиться с проблемами.

Помощь психолога может понадобиться, если депрессия возникает на фоне безответной любви. В этом возрасте часто появляется первое чувство, но не всегда оно бывает взаимным. Такая ситуация воспринимается девочками достаточно остро, и психологи отмечают, что это главная причина, по которой молодые девушки решаются на самоубийство. В этом случае нужно незамедлительно обращаться за помощью к специалистам.

Лечение депрессии у подростков

Нередко самостоятельно справиться с депрессивным состоянием не удастся, поэтому может понадобиться помощь психологов.

Психотерапевтическое лечение

Обращение к психотерапевту — лучший выход при борьбе с тяжелой депрессией. Врач поможет установить точный диагноз и порекомендует лечение.

Например, специалист может обучить юного пациента основам саморегуляции и самовнушения при помощи аутогенной тренировки. Применяя эту несложную технику, молодой человек сможет справляться с эмоциями в критических ситуациях.

В сложных случаях может понадобиться гипноз, нейролингвистическое программирование (НЛП), арт-терапия. Психотерапевт подберет методику, основываясь на тестах и состоянии пациента.

Медикаментозная терапия

В некоторых случаях при депрессии у подростков может понадобиться терапия медикаментами. Врач в зависимости от показаний назначает курс нейролептиков, седативных препаратов, антидепрессантов или транквилизаторов. Если подросток плохо спит, ему выписывают легкие снотворные средства. При повышенной возбудимости можно использовать различные успокаивающие препараты. Однако родителям нужно помнить, что нельзя принимать медикаменты без назначения врачей, чтобы не навредить растущему организму.

Родительская помощь подростку

Подростковую депрессию чаще всего замечают родители. От их поведения во многом зависит, как ребенок переживет тяжелый период.

Прежде всего, с детьми нужно разговаривать. Даже если они противятся общению, нужно ненавязчиво стараться вызвать их на разговор. Поняв, в чем проблема, необходимо помочь подростку справиться с негативным состоянием.

Желательно проводить больше времени вместе, особенно в выходные дни. Нужно привлекать детей к совместному труду, чаще хвалить их даже за маленькие положительные поступки. Важно помнить, что в этом возрасте все чувства обостряются, поэтому никогда нельзя оскорблять ребенка, даже если он провинился.

Если справиться самостоятельно не получается, нужно звать на помощь специалистов.

Профилактика депрессии у подростков

Чтобы депрессия у подростков возникала как можно реже, родители в первую очередь должны в период полового созревания уделять детям пристальное внимание. Нужно научиться разговаривать с младшими членами семьи, установить доверительную атмосферу, чтобы они могли в любой момент подойти к маме и папе со своими проблемами.

Подростковая депрессия не будет приносить страданий, если юный человек будет больше знать о своем состоянии. Поэтому полезно предложить ему несложные книги по психологии, подсказать интересные сайты в интернете.

В свободное время подростку желательно заниматься в спортивных секциях и кружках по интересу. Насыщенная жизнь не даст возможности развиваться депрессивному настроению.