**Первые признаки депрессии у подростка**

Подростковый возраст – это такой период, когда наиболее остро встает вопрос собственного принятия, осмысления, осознания себя как личности. В то время, когда подростки пытаются определить свою роль в этой жизни, рассуждать на темы бытия, они начинают самостоятельно принимать первые решения. Все, что с ребенком происходит: успеваемость в школе, первая неразделенная любовь, потеря друга, предательство, неустроенные взаимоотношения в семье, - все это находит большой отклик в душе подростка и оставляет сильнейший отпечаток на его психике. Череда таких неприятностей может вызвать депрессию.

Депре́ссия (от [лат.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) [*deprimo*](https://ru.wiktionary.org/wiki/en:deprimo#Latin) «давить (вниз), подавить») — [психическое расстройство](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5_%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%81%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B9%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE), основными признаками которого являются сниженное — угнетённое, подавленное, тоскливое, тревожное, боязливое или безразличное — [настроение](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5) и снижение или утрата способности получать удовольствие ([ангедония](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%B5%D0%B4%D0%BE%D0%BD%D0%B8%D1%8F)) (Википедия)

Существует целый ряд причин-факторов, вызывающих депрессивное состояние у подростка.

1. Семья.  Длительное неблагополучие в семье – первый и наиболее важный фактор, «отравляющий» самочувствие и психологическое состояние любого ребенка, не только подростка. Семья, в которой постоянно ругаются, конфликтуют, любой ребенок страдает, и самый частый вариант развития такой ситуации – это когда ребенок ощущает себя причиной такого семейного неблагополучия. Излишняя холодность, отстраненность также как и чрезмерная опека со стороны родителей тоже могут стать причиной депрессии.
2. Среда обитания – место жительства. Существует такое понятие как адаптация, проживая длительное время на одной территории, ребенок привыкает (адаптируется) к ней, у него есть постоянный круг общения, а регулярно меняя место жительство, подросток вынужден проходить все издержки адаптационного периода (нет друзей, все новое пугает, нестабильное эмоциональное состояние). Потому, несмотря на многообразие окружающего мира и возможности жить в разных местах, ребенку все-таки важно стать частью мира устоявшегося, где ему все будет знакомо и понятно.
3. Школа и школьная успеваемость. 6-7 уроков, дополнительные занятия и факультативы, репетиторы, классные часы, секции – все это становится тяжелым бременем для ребенка, не все ребята справляются с такой нагрузкой, снижается успеваемость, из-за чего возникают переживания и появляется чувство неуверенности.
4. Физиология.  В раннем подростковом возрасте начинаются гормональные изменения (перепады настроения, нередки проявления агрессии, неустойчивое и не всегда одобряемое поведение), меняется внешность. В подростковой среде наибольшее значение приобретает межличностное общение, где есть лидеры и аутсайдеры. Далеко не каждый ребенок становится лидером или даже независимым членом круга такого общения, что также может спровоцировать депрессию.

**Симптомы депрессии у подростков**

Заподозрить возникновение депрессии у подростка можно по следующим симптомам:

* апатичное, грустное состояние;
* жалобы на упадок сил, чувство усталости;
* забывчивость;
* жалобы на боли (например, на головную боль или боль в животе);
* беспокойство, тревожность;
* бунтарское поведение;
* раздражительность;
* частое возникновение вспышек гнева;
* сонливость в дневное время и бессонница по ночам;
* снижение успеваемости в школе;
* потеря интереса к привычным делам, мероприятиям, любимым развлечениям;
* нарушение питания (отказ от еды или переедание);
* одержимость темой смерти.

В разные периоды жизни симптомы подростковой депрессии могут быть различными. В 13–14 лет дети пытаются прятать от окружающих свои эмоции, переживания. Однако депрессия все же проявляется посредством заторможенных реакций.

К основным признакам депрессии у подростков в 14–18 лет относят агрессию, раздражительность, перепады настроения. Эти симптомы чаще всего возникают из-за столкновения с трудностями выбора дальнейшего жизненного пути. Подростки впервые задумываются о смысле жизни, и часто он становится для них сложной загадкой.

**Профилактика депрессии**

Важную роль в предупреждении появления признаков депрессии у подростков в возрасте 13–18 лет играет улучшение климата в семье. Родителям рекомендуется:

В процессе воспитания стараться избегать унижений и наказаний. Своими отрицательными поступками можно только вызвать у подростка ощущение ненужности или неполноценности.

Если ребенок столкнулся с какими-либо проблемами, то не стоит его мучить нравоучениями. Нередко из-за указаний родителей развивается подростковая депрессия. В трудные жизненные минуты важно сперва выслушать ребенка. Лишь потом можно дать подходящий совет.

Не держать ребенка под постоянным присмотром и опекой. Чрезмерный контроль со стороны родителей превращает подростка в неуверенного и несамостоятельного человека.

Не заставлять поступать так, как этого хочет мать или отец, и не навязывать выбор какой-то определенной профессии. Подросток – это личность, которой нужно чувство свободы.

Лечение и профилактика депрессии у проблемных подростков – это непростая задача. Решить ее можно только при сотрудничестве родителей с психологом или психиатром. Лишь комплексными мерами можно добиться положительного результата.

***Статья подготовил педагог-психолог ОЦДиК Карпузова Л.В.***