

## **Депрессия подростка или издержки подросткового возраста**

**«Согласно данным статистики в России ежедневно совершают суицид 5 - 6 ее граждан в возрасте до 18 лет. Это почти 2000 человек в год», - отмечает профессор Сергей Львович Сибиряков, доктор юридических наук, автор книг «Предупреждение девиантного поведения молодежи» и «Ребенок в опасности».**

По данным ВОЗ, во всем мире депрессией страдает в общей сложности около 121 млн. человек. В разных странах мира депрессии подвержено от 11,8% до 33,2% подростков. Среди причин и поводов для обращения подростков к психиатру и психотерапевту этот недуг занимает одно из первых мест.

**Подростковая депрессия**- это сложное коварное и опасное явление. Сложное потому, что имеет множество причин и последствий; коварное - почти никогда не распознается до тех пор, пока не произойдет трагедия; опасное, так как может привести к самому худшему - от неудач в школе до самоубийства.

Депрессию у подростков трудно распознать, потому что ее симптомы отличаются от классических симптомов депрессии взрослых. Например, подросток в начальной стадии депрессии ведет себя и разговаривает так же, как и обычно, никаких внешних признаков депрессии нет.

- Легкая подростковая депрессия проявляется в мрачных тонах, фантазиях, грезах наяву или в ночных снах. Эту степень депрессии можно выявить, зная мысли подростка, и, зная его состояние души. Даже не всякий профессионал способен увидеть такую депрессию.
- В средней степени подросток ведет себя и разговаривает как обычно. Однако здесь содержание его разговора эмоционально окрашено, он касается в первую очередь угнетающих его тем, таких как смерть, болезни, кризисы. Но так как сегодня взрослых тоже одолевают пессимистические мысли, депрессия подростка может остаться незамеченной.
- Умеренная стадия депрессии у взрослых бывает довольно разрушающей. Она может вызвать серьезные проблемы со сном и аппетитом, неспособность нормально действовать в разных сферах, начиная от родительских обязанностей и заканчивая работой.

Умеренная же степень депрессии подростков протекает биохимически, как и у взрослых. Но посмотрите, как различаются проявления и симптомы.

Взрослый обычно выглядит ужасно, чувствует себя несчастным, все валится у него из рук. А подросток? Подросток выглядит подавленным, только если у него очень сильная депрессия и, если с первого взгляда можно сказать: «О, да этот ребенок, без сомнения в депрессии, будьте уверены, что близок к самоубийству».

Депрессию подростков трудно распознать, потому что они умело маскируют ее, то есть могут так скрывать ее, что всем будет казаться будто с ними все в порядке. Это явление часто называют «депрессия с улыбкой». Такую маску подростки надевают бессознательно, и главным образом это происходит в присутствии посторонних людей. А когда такие подростки одни, они ее сбрасывают.

***Что поможет родителям обнаружить и снять депрессию?*** Надо понаблюдать за подростками в то время, когда они уверены, что их никто не видит. Когда подросток один он выглядит грустным и несчастным, но как только ему покажется, что кто-то на него смотрит, депрессия тут же скрывается под улыбкой и создается впечатление, что все в порядке.

***Как еще можно распознать депрессию?*** Подросток в этом состоянии довольно восприимчив к дурным влияниям сверстников, может стать жертвой наркоманов, ас, начинается криминальная деятельность, беспорядочный секс и другие антисоциальные действия.

**Лучший способ выявить в подростке депрессию-** это разобраться в том множестве симптомов, которые являются свидетельством подростковой депрессии, и понять, как они развиваются. Не стоит игнорировать жалобы детей на головную боль, беспокойство горла или желудка, так как депрессия может принимать форму заболевания. У подростков, если поставлен правильный диагноз, хорошие шансы излечиться от депрессии даже лучше, чем у взрослых.

Дело в том, что после каждого приступа депрессии негативное мышление становится все более привычным. Поэтому взрослому человеку трудно от нее избавиться, а юные пациенты лучше усваивают психологические средства борьбы с депрессией.

Душевное страдание можно излечить только в том случае, если в этом процессе принимают равноценное участие все: и психолог, и врач, и сам пациент, и, конечно же, родители. Это совершенно равноправное сотрудничество. И тогда все получается.

Источник:

1) <http://sad179.izh.ru/izh/info/21996.html>