

## Министерство здравоохранения Республики Беларусь.

### **Родителям о подростковой депрессии.**

**Подростковая депрессия** – это не просто плохое настроение, это официально признанное заболевание. В тоже время при диагностике подростковой депрессии возникают сложности, потому что процессу взросления часто присущи переменчивое настроение, раздражительность, асоциальное поведения, негативизм и отрицание.

Эксперты говорят, что только в одном из пяти случаев депрессии подростки получают помощь! В отличие от взрослых, которые имеют возможность обратиться за помощью самостоятельно, подросткам обычно приходится полагаться на родителей, учителей, чтобы констатировать сам факт депрессии и получить необходимое лечение. Поэтому важно знать, как выглядит подростковая депрессия и что делать, если вы заметили ее симптомы.

#### **Признаки депрессии у подростков:**

Грусть или безнадежность в течение длительного времени (более 2 недель);  
Раздражительность, гнев или враждебность;  
плаксивость; отказ от друзей и семьи; потеря интереса к любой деятельности; потеря аппетита и плохой сон; беспокойство и волнение; чувство собственной никчемности и вины; отсутствие энтузиазма и мотивации;  
усталость или недостаток энергии; трудности с концентрацией внимания; мысли о смерти или самоубийстве.



Необходимо также обращать внимание на *способы*, которыми подростки иногда показывают взрослым на то, что у них депрессия.

**-Проблемы в школе.** В школе это может привести к плохой посещаемости, ссорам в классах или разочарование в школьных

занятиях даже у тех детей, которые раньше занимались очень хорошо.

**-Побеги из дома.** Такие попытки - это крик о помощи.

**-Наркотики и злоупотребление алкоголем.** Подростки могут употреблять алкоголь или наркотики в попытке "самолечения" депрессии.

**-Низкая самооценка.**

**-Интернет-зависимость.** Подростки могут выходить в интернет, чтобы убежать от своих проблем, но это только усиливает их изоляцию и делает их более подавленными.

**-Отчаянное, безрассудное поведение.**

**-Насилие.** Ненависть к себе и желание умереть может перерасти в насилие и ярость к другим.

**Не стоит ждать и надеяться, что симптомы исчезнут сами. Обратитесь за профессиональной помощью!** Будьте готовы дать врачу всю информацию о симптомах депрессии вашего ребенка. Нужно также рассказать врачу о родственниках, которые страдали от любых психических расстройств. Попросите врача направить вас к психологу или психиатру, который специализируется на психологии детей и подростков. Есть несколько вариантов лечения депрессии у подростков, в том числе индивидуальная или групповая психотерапия. К сожалению, некоторые родители считают, что антидепрессанты – единственный способ вылечить ребенка. Это далеко не так, любое лечение индивидуально и может изменяться в зависимости от результатов.

*Самое важное, что вы можете сделать для своего ребенка, это дать ему знать, что вы всегда поддержите его.* Будьте терпеливыми: Ваш подросток тоже страдает, так что лучше набраться терпения и понимания. Поощряйте физическую активность: упражнения могут облегчить симптомы депрессии. Поощряйте социальную активность- изоляция только усугубляет депрессию подростка. Участвуйте в лечении, узнайте о депрессии больше. Радуйтесь маленьким победам и не переживайте из-за неудач.

*Самое главное, не судите себя и не сравнивайте свою семью с другими. Вы делаете все возможное, чтобы избавить своего ребенка от депрессии, и он старается вместе с Вами.*