

Депрессии в подростковом возрасте

При всех вариантах депрессивных расстройств подросток страдает от:

1. Сниженного настроения (оно мало колеблется день ото дня и, как правило, не зависит от внешних обстоятельств).
2. Утраты способности испытывать удовольствие и интерес от того, что раньше приносило удовольствие.
3. Падения энергетического потенциала, которое приводит к повышенной утомляемости и сниженной активности (выраженная усталость проявляется даже при незначительном усилии).

Другими частыми симптомами депрессии являются:

- снижение способности к сосредоточению внимания;
- снижение самооценки и уверенности в себе;
- идеи виновности и самоуничужения (даже при легкой депрессии);
- унылое пессимистическое видение будущего;
- нарушенный сон;
- сниженный аппетит;
- мысли о причинении себе вреда или самоубийстве.

В подростковом возрасте также особенно часто наблюдаются **атипичные проявления**:

- иногда тревога, отчаяние, двигательное возбуждение становятся более выраженными, чем тоска и подавленность;
- изменение настроения может маскироваться раздражительностью, истерическим поведением, обострением страхов, ипохондрическими переживаниями;
- злоупотребление алкоголем или наркотиками; побеги из дома, драки, вандализм и прочие антиобщественные поступки.

Практически не бывает депрессии, которая не сопровождалась бы какими-то соматическими симптомами. Некоторые «соматические» симптомы принято рассматривать как **имеющие специальное клиническое значение**. Это такие симптомы как:

- утрата интересов и способности получать удовольствие от деятельности;
- утрата эмоциональной реакции на обычно приятные обстоятельства и события;
- ранние (раньше обычного на 2 часа и более) пробуждения по утрам и усиление депрессии по утрам);
- проявления отчетливой двигательной заторможенности;
- потеря аппетита, снижение веса тела на 5% в течение последнего месяца.

Обычно считается, что соматический синдром присутствует, если проявляются не менее 4-х упомянутых выше симптомов.

Диагностировать депрессивный эпизод можно при **длительности проявления симптомов не менее двух недель**, однако при остром начале и тяжелой симптоматике период может быть более коротким.

Что делать при депрессии ребенка

1. Отслеживайте резкие и длительные изменения в поведении и эмоциональном состоянии учащихся (см. описанные симптомы депрессии).
2. Безотлагательно обращайтесь за помощью, если вы заподозрили, что подросток, возможно, страдает от депрессии. Обратитесь к его родителям и за профессиональной консультацией к психологу.
3. Для ребенка необходимо организовывать щадящую обстановку на уроках (не ругать, не устраивать публичных разбирательств и т.п.). Главное в этот период – не учебные достижения, а эмоциональное благополучие ребенка.
4. По возможности поговорите с подростком, постарайтесь деликатно выяснить причину его подавленности, проявите понимание и поддержку.