

Подростковая депрессия – это психическое расстройство, которое проявляется постоянно сниженным настроением, чувством грусти, тоски, отчаяния и другими расстройствами эмоциональной сферы.

В последние годы мы всё чаще и чаще говорим об увеличении случаев подростковой депрессии. С чем это связано?

Для ответа на данный вопрос необходимо обратить внимание на особенности подросткового возраста.

Внешние признаки:

- повышенная эмоциональная чувствительность, вспыльчивость, импульсивность,
- потребность во внимании и одобрении,
- чувство одиночества,
- критическое отношение к другим, к прежним авторитетам, отрицание, стремление к идеалу,
- перфекционизм, желание быть личностью,
- непостоянство интересов,
- романтическая восторженность и грубость в одном поведении,
- интерес к противоположному полу,
- не развитое умение предсказывать и планировать,
- тестирование нового тела и новых возможностей,
- поиск смысла жизни: кто Я? Зачем? Где мое место?



Внутренние изменения:



- **меняется тело:** гормоны резко и интенсивно начинают воздействовать на организм (тестостерон, эстроген и прогестерон);
- **меняется мозг:**
 - *преобладает возбуждение над торможением, неуравновешенность нервных процессов*, из-за этого подростки чувствуют сонливость и усталость;
 - *серого вещества много, белого еще мало*, поэтому знаний у подростков в голове много, но пользоваться ими подросткам не удается;
 - *становится активным процесс прунинга*. Он помогает удалить избыточные нейронные связи к тем знаниям, которыми подросток не пользуется. Подростки забывают то, что раньше хорошо знали;
 - *миндалевидное тело не созрело*. Оно отвечает за эмоциональные реакции человека. Поэтому у подростков мы наблюдаем яркие интенсивные эмоции, которые они не могут контролировать и управлять ими;
 - *лобные доли только дозревают*. В достаточной мере не сформированы контроль и регуляция своего поведения, не развита перспективная память, повышена склонность к рискованному поведению у подростков;
 - *мотивация меняется с внешней на внутреннюю*.

Факторы риска:



- семейная история заболевания,
- стрессы,
- пренебрежение, жестокое обращение, насилие,
- физическая или эмоциональная травма,
- утрата (потеря родителя, близкого человека, кумира),
- употребление ПАВ,
- разрыв эмоционально значимых отношений (например, расставание или переезд на новое место),
- гормональные изменения,
- другие психические расстройства, расстройства развития и/или поведения.

Симптомы депрессии (соматические нарушения):

- повышенная утомляемость, усталость;
- общая слабость;
- сниженная работоспособность;
- болевые ощущения в различных частях тела;
- вегетативные проявления (колебания артериального давления, сердцебиение, затрудненное дыхание, тошнота, головные боли, головокружения);
- изменение веса и аппетита (в сторону как голодания, так и переедания);
- нарушения сна (как бессонница, так и увеличение периода сна);
- нарушения менструального цикла у девочек.

Симптомы депрессии

(признаки эмоциональных нарушений):

- подавленное настроение, грусть, тоска,
- слезливость,
- чувство безнадежности и беспомощности,
- низкая самооценка,
- тревога, беспокойство,
- утрата способности радоваться,
- необоснованное чувство вины,
- рассеянность, снижение концентрации внимания, забывчивость,
- нарушения памяти, сложности с усвоением и запоминанием материала,
- потеря привычных интересов, в том числе к обучению,
- снижение успеваемости,
- раздражительность, агрессия, нервозность,
- трудности с поддержанием и установлением отношений,
- трудности в принятии решений,
- нежелание жить,
- суицидальные мысли (в том числе в продуктах деятельности).

Не все из перечисленных симптомов могут проявляться одновременно. Однако наличие нескольких симптомов указывает на то, что ребенку необходима помощь специалистов.



Осложнения подростковой депрессии:

- плохая успеваемость в школе, прогулы, отчисления;
- злоупотребления алкогольными напитками и наркомания;
- зависимость от социальных сетей и компьютерных игр, погружение в виртуальную реальность;
- вступление в секты, деструктивные организации, суицидальные группы в социальных сетях;
- побег из дома;
- опасное и противозаконное поведение;
- нанесение телесных повреждений;
- проявление насилия и агрессии по отношению к окружающим людям;
- расстройства пищевого поведения;
- попытки суицида, самоубийство.

Подростковая депрессия является фактором риска совершения суицида и требует неотложной реакции и организации грамотной работы с ребенком!

Лечение депрессии должно быть комплексным. При обнаружении признаков депрессии необходимо рекомендовать родителям (законным представителям) ребенка обратиться к детскому психиатру.

Также вы можете направить ребенка на консультацию к специалистам ГОБУ НОЦППМС.

Запись по телефону **8(8162)77-32-50.**

Детский телефон доверия
8-800-2000-122

Государственное областное бюджетное учреждение «Новгородский областной центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»



Подростковая депрессия как фактор риска совершения суицида

Составитель:
Кодачигова А.А.,
педагог-психолог
ГОБУ НОЦППМС

Великий Новгород,
2023 г.