

## ПРИЗНАКИ ДЕПРЕССИИ У ПОДРОСТКОВ

*Депрессия у детей и подростков может представлять собой серьезное психическое расстройство, которое значительно влияет на повседневную жизнь, социальные взаимодействия, учебу и общее благополучие. Она отличается от временных эмоциональных колебаний, характерных для детского и подросткового возраста, и часто требует профессионального вмешательства для эффективного лечения и помощи. Распознавание депрессии у детей и подростков — это важная задача для родителей и опекунов, поскольку состояние депрессии серьезно влияет на психическое и физическое здоровье.*



## Основные симптомы, на которые родители должны обращать внимание



### Изменения в настроении и поведении

- Постоянная грусть или настроение, которое не улучшается с течением времени и на которое не оказывают позитивного влияния даже объективно приятные события.
- Раздражительность и чувство злости без видимой причины.
- Потеря интереса к обычным занятиям и хобби.

### Физические симптомы

- Снижение энергии и выраженная усталость.
- Изменения в аппетите и весе (часто потеря аппетита, но возможен и излишний набор веса).
- Проблемы со сном: бессонница или наоборот, избыточный сон.

### Социальное и академическое поведение

- Ухудшение академических успехов и затруднения в учебе.
- Изоляция от друзей и семьи, отсутствие интереса к общению.
- Проявления низкой самооценки и чувства беспомощности.

## Причины депрессии

Депрессия у детей и подростков может иметь разнообразные причины, включая генетические факторы, биологические изменения, психосоциальные стрессы и травмы. Важно учитывать некоторые аспекты.

## Генетические и биологические факторы

Наследственность играет значительную роль в восприимчивости к депрессии. Некоторые дети могут быть более подвержены этому расстройству из-за генетических предрасположенностей или биохимических изменений в мозге.

## Психосоциальные стрессы

Проблемы в семье, развод родителей, конфликты с друзьями или учителями, травмы или потери близких могут стать триггерами для развития депрессии у детей и подростков.

## Жестокое обращение с детьми

Важный акцент стоит поставить на жестоком обращении с детьми в семье или образовательном учреждении, которое может включать в себя как физическое, сексуальное и эмоциональное насилие, так и эмоциональное или физическое пренебрежение, произошедшее до достижения ребенком 18-летнего возраста. Жестокое обращение в детстве ответственно за большой процент попыток самоубийства, случаев самоповреждений и депрессий.

## Социокультурные факторы

Культурные ожидания, социальное давление и стигматизация психических расстройств могут также оказывать влияние на появление и развитие депрессии у детей.

## Диагностика депрессии



Диагностика депрессии у детей и подростков требует комплексного подхода, который включает наблюдение родителей, консультации с педиатрами, психиатрами и детскими психологами. Важным моментом является исключение других возможных причин поведенческих изменений, таких как физические заболевания или злоупотребление психоактивными веществами или алкоголем.

## Лечение депрессии

Лечение депрессии у детей и подростков обычно включает в себя психотерапию, фармакотерапию или их комбинацию в зависимости от тяжести симптомов и индивидуальных особенностей пациента. Психотерапия способна помочь детям и подросткам развивать стратегии управления эмоциями и мыслями, что способствует снижению симптомов депрессии.



**Помимо профессионального лечения, важно предоставить детям и подросткам с депрессией поддержку в их повседневной жизни.**

Родители играют важную роль в поддержке детей с депрессией. Это включает в себя проявление понимания, эмоциональную поддержку и готовность помогать в решении проблем.

В школе и вне ее важно создать условия, способствующие благополучию детей и подростков. Это может включать в себя участие в спортивных или творческих группах, где дети могут находить удовлетворение и укреплять социальные связи.

Важными аспектами, которые способствуют улучшению физического и психического благополучия детей и подростков, также являются: регулярная физическая активность, здоровое питание, достаточный отдых, поддержка со стороны значимых взрослых различных просоциальных увлечений у детей и подростков.

Несомненно, депрессия у детей и подростков — это серьезная проблема, требующая внимательного восприятия со стороны родителей, учителей и различных специалистов. Раннее распознавание и профессиональное лечение играют ключевую роль в успешной борьбе с этим расстройством и в обеспечении здоровья и благополучия молодого поколения.

Родители и близкие играют ключевую роль в поддержке детей и подростков, страдающих депрессией. Важно создать поддерживающую и безопасную среду, где ребенок или подросток чувствовал бы, что его проблемы воспринимаются всерьез и что он может получить помощь и поддержку.

## **Профилактика депрессии**

Профилактика депрессии включает в себя раннее обнаружение признаков и симптомов, снижение стресса в семье и в школьной среде, поощрение здорового образа жизни и своевременное обращение за помощью при возникновении затруднений.

Осведомленность о признаках депрессии и профилактика психических расстройств играют ключевую роль в снижении риска и своевременном обращении за помощью. Родители, учителя и специалисты, окружающие детей, должны быть готовы к распознаванию симптомов депрессии и предоставлению необходимой поддержки.

***Уважаемые родители! Вы всегда можете получить поддержку обратившись в Службу оказания услуг психолого-педагогической, методической и консультативной помощи.*** Консультант Службы совместно с вами найдет решение возникающих проблем. Получить бесплатную консультацию можно очно или дистанционно (по телефону или посредством письменного обращения). Для получения консультации необходимо позвонить по номеру 8 (416) 226 247 или на сайте [родители28.амур-уро](http://родители28.амур-уро). Консультации оказываются бесплатно.