**Уважаемые родители! Сегодня у нас очень важная тема - «Депрессии у подростков».** Итак, начнем… По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), депрессия является одним из самых распространенных психических расстройств. От нее страдает более 350  миллионов человек в мире из всех возрастных групп. Тяжелые формы депрессии могут приводить к самоубийству. Часто от депрессии страдают подростки. Успеваемость в школе, социальный статус среди ровесников, [сексуальная ориентация](http://adolesmed.szgmu.ru/s/27/?m1=12), семейное благополучие – все эти факторы имеют огромное влияние на психическое состояние подростка и при неблагоприятных обстоятельствах могут приводить к депрессии.

Зачастую симптомы подростковой депрессии проявляют себя в изменениях настроения и поведения. Подростки теряют мотивацию в жизни и становятся замкнутыми. Придя из школы, они закрываются в своей комнате и могут сидеть в одиночестве часами, перестают общаться с родителями, друзьями. У них отмечается повышенная сонливость, перепады аппетита, тяга к алкоголю. Некоторые прибегают к наркотикам.

 **Симптомы депрессии.**

У депрессии не один-два, а множество симптомов, среди которых:

* апатия, избегание друзей;
* постоянные боли, например головные или желудочные, боли в спине или чувство усталости;
* бессонница ночью и повышенная сонливость на протяжении дня;
* чувство грусти, беспокойства или безнадежности;
* ослабление способности сосредоточивать внимание или самостоятельно принимать решение;
* забывчивость;
* безответственное поведение – опоздания и прогулы школы, невыполнение своих обязанностей;
* внезапное снижение успеваемости в школе;
* потеря аппетита или чрезмерное переедание, что влечет за собой значительную потерю массы тела или полноту;
* употребление алкоголя, наркотиков и случайные беспорядочные сексуальные связи;
* бунтарское поведение;
* одержимость мыслями о смерти.

**Возрастные особенности**

Симптоматика депрессивных расстройств у подростка имеет отчетливое возрастное своеобразие.

Для ***подростков младшего возраста*** (до 12 лет) свойственны соматические симптомы в виде общего недомогания, расстройств пищеварения, нарушения аппетита, астенизации. Наряду с такими малодифференцированными признаками изменения общего состояния довольно явственно меняется и поведение подростков: прежде вполне общительные, живые и разговорчивые, они становятся одинокими, замкнутыми, теряют интерес к увлечениям и играм, жалуются на скуку и усталость и крайне редко – на грусть или тоску.

В ***среднем подростковом возрасте*** (12–14 лет), по мере продвижения из начальной в среднюю школу, где усложняется программа и, что значительно важнее, появляется большое количество учителей-предметников. Из-за резко изменившейся школьной среды у некоторых подростков развивается депрессия, замаскированная школьной фобией. Здесь патологическое состояние определяется нарастающей двигательной и мыслительной заторможенностью, которая блокирует способность подростка осваивать новый учебный материал. У подростка падает успеваемость. Ответные меры школы и родителей убеждают подростка в его несостоятельности, вызывают у него страх порицания и приводят к тотальному отказу от школы.

В этом возрасте подростки также испытывают затруднения при попытке вербально выразить свои чувства и переживания, что практически не зависит от интеллектуального уровня и запаса активной лексики. Коммуникативные затруднения являются одной из ключевых проблем эмоциональной жизни подростка, проявлением тревоги и недостаточности самопринятия.
Когда у подростков в возрасте 12–14 падает самооценка, нарастает чувство одиночества и безысходности, тоски и тревоги, депрессия часто может проявляться через девиантное поведение.

В ***старшем подростковом возрасте*** (15–18 лет) депрессия нередко оформляется проявлением метафизической интоксикации. Переживания утраты смысла жизни свойственны молодости. Депрессивный подросток склонен рассматривать эту глобальную проблему как свою личную драму. Размышления о смысле жизни и смерти приобретают самодовлеющий характер, превращаются в навязчивое и бесплодное мудрствование, лишают подростка способности к продуктивной интеллектуальной деятельности. Подросток становится одиноким и отрешенным, дезадаптация постепенно нарастает, приводит к полному социальному краху.

Подростку в состоянии депрессии можно помочь. Существуют различные методы лечения депрессии с применением медицинских препаратов и психотерапии. Если депрессия вызвана проблемами в семье, действенным способом лечения может стать семейная психотерапия. В некоторых случаях, когда у подростка наблюдается острая форма депрессии, эффективным может быть стационарное лечение в специализированной клинике.

Проблемы в семье, потеря любимого человека, неуспеваемость в школе или постоянные неудачи в личных отношениях, – все это может вызывать негативные мысли и привести к депрессии. Но в подростковом возрасте эти проблемы кажутся непреодолимыми, а боль, которую они причиняют, невыносимой. Самоубийство – это акт отчаяния, и в основном причина его лежит в подростковой депрессии.

Основные признаки суицидального поведения у подростков включают:

* отсутствие надежды и веры в будущее;
* безразличие к себе (разговоры о том, что никому нет до него дела);
* приготовления к смерти (прощальные письма, завещания);
* угрозы убить себя.

Депрессия несет в себе очень высокий риск совершения самоубийства. Оставлять подростка один на один в депрессивном состоянии нельзя. Если ребенок однажды перенес приступ депрессии, то наиболее вероятно, что в будущем он повторится снова. Сохраняющаяся подростковая депрессия может привести к осложнениям в будущем, или даже к смерти.

**Будьте внимательны к своим детям, будьте с ними рядом, разговаривайте с ними, интересуйтесь их жизнью, увлечениями, друзьями. Это очень важно для них и для нас с вами…..**