

## Лечение депрессии у детей и подростков

Существуют различные методы лечения депрессии, в том числе лекарственными препаратами и психотерапия. Семейная психотерапия может оказаться полезной, если семейные конфликты являются причиной депрессии.

Поддержка со стороны семьи и педагогов поможет подростку разобраться в конфликтных ситуациях со сверстниками и трудностях в школе.

При тяжелой форме депрессии может потребоваться госпитализация.

## КАК НЕ ДОПУСТИТЬ ДЕПРЕССИЮ У ПОДРОСТКОВ?

### 1 формируйте у подростка:

- адекватное отношение к себе и окружающим,
- правильное восприятие неудач и трудностей,
- умение отделять главное от второстепенного;

### 2 ставьте перед подростком значимые и достижимые цели, создавайте ситуации успеха, позволяющие ему поверить в себя;

### 3 замечайте малейшие успехи, поддерживайте инициативу;

### 4 постарайтесь выяснить, в чем причина плохого настроения Вашего подростка (затяжной конфликт с другом, нерешенная личная проблема или переутомление), только тогда удастся уменьшить влияние травмирующего фактора или снизить его значимость;

### 5 уделяйте время своему ребенку, обсуждайте с ним волнующие его вопросы, организуйте совместную деятельность;

- 6 **будьте внимательны к просьбам подростка**, даже если они кажутся незначительными;
- 7 **откажитесь от резких оценок и замечаний, давления и чувства вины** («имей совесть», «возьми себя в руки»);
- 8 **откажитесь от вопросов «Что ты сегодня получил в школе?»**, заменив их на «Что нового ты сегодня узнал?»;
- 9 **постарайтесь оградить подростка от интенсивных физических и психических нагрузок**, если они оказались непосильными для него;
- 10 **обращайте внимание подростка на важность режима дня** – смену учебы и отдыха, правильное питание, грамотный досуг, включающий физическую активность на свежем воздухе;
- 11 **поддерживайте и принимайте своего подростка**, что даст ему ощущение защиты и смягчит непростой подростковый период;
- 12 **не занимайтесь самолечением**, при необходимости – обращайтесь за квалифицированной помощью к специалистам (психолог, психотерапевт).



### ПОМНИТЕ!

Своевременное выявление и лечение депрессии у детей и подростков улучшает прогноз для последующей жизни

*Будьте внимательны к настроению и поведению Ваших детей!*

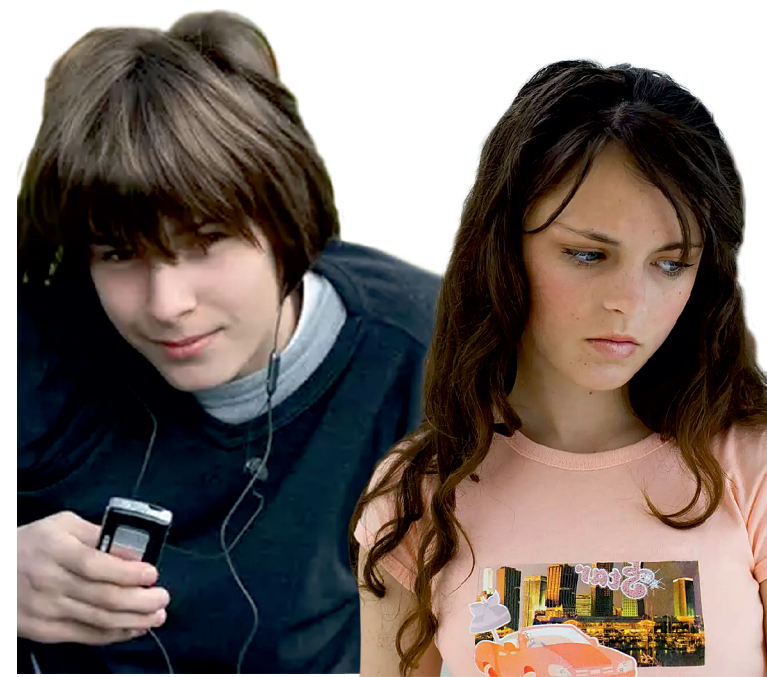
### Для консультации обращайтесь:

- КОГБУЗ «Кировская областная клиническая психиатрическая больница им. академика В.М. Бехтерева»: психотерапевтическая помощь взрослым и детям – **(8332) 55-70-63 (регистратура)**
- телефон доверия Кировского центра социальной помощи семье и детям – **(8332) 33-22-33**



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ  
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область

# Предупреждение депрессии у подростков



*Интерес к детским депрессиям возник относительно недавно, что объясняется неверными представлениями о детях как о существах, изначально от природы жизнерадостных, неспособных глубоко и длительно переживать свои трудности. Кроме того, клиническая картина депрессии часто затушевывается особенностями личности ребенка, связанными с его интеллектуальным развитием, семейным влиянием, культурой и развитием в целом. Трудность также и в том, что депрессия может быть одним из симптомов многих заболеваний, синдромом или самостоятельной болезнью. При этом неосознанное стремление родителей не замечать подавленного состояния детей, чтобы избежать усугубления чувства собственной вины перед ними, тоже может осложнять ситуацию.*



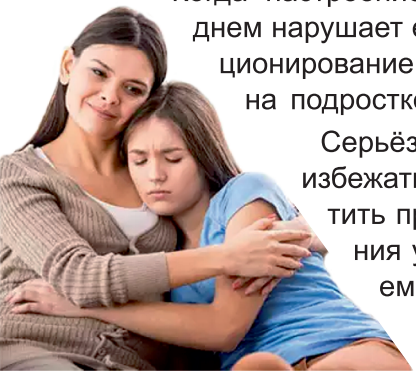
*Подростковый возраст является периодом, которому сопутствуют многочисленные физические и психологические изменения. Нереальные учебные или социальные ожидания могут привести подростка к глубокому разочарованию.*

### Также причинами подавленного настроения могут стать:

- неудачи в учебе,
- противоречивые требования родителей и педагогов,
- негативная информация из Интернета и СМИ,
- заболевания,
- чувство неполноценности,
- потеря близких,
- социальная изоляция и др.

Когда настроение подростка день за днем нарушает его социальное функционирование, это может указывать на подростковую депрессию.

Серьезных проблем можно избежать, если вовремя заметить признаки этого состояния у подростка и помочь ему.



### Признаки депрессивного расстройства можно разделить на три группы:

- **ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ** (снижение настроения, невозможность испытывать радость в тех ситуациях, в которых раньше испытывал),
- **УМСТВЕННЫЕ** (снижение темпа интеллектуальных процессов),
- **ФИЗИЧЕСКИЕ** (повышенная утомляемость).

### ПРОЯВЛЕНИЯ ДЕПРЕССИИ У ПОДРОСТКОВ:

- сниженное настроение или постоянно веселое, возбужденное состояние,
- у кого-то, наоборот, - повышенная раздражительность, гнев, враждебность,
- скука, апатия, снижение интереса к вещам и занятиям, которые были важны до этого,
- сужение круга социальных контактов, стремление к уединению,
- снижение концентрации внимания, замедление скорости мышления, как следствие, неуспеваемость в школе,
- снижение аппетита вплоть до анорексии или, наоборот, булимия,

- нарушение режима сна и бодрствования (бессонница ночью и сонливость днем),
- снижение самооценки, самобичевание,
- повышенная утомляемость,
- плохое самочувствие (боли в животе, спине, суставах, головная боль, сердцебиение, повышение артериального давления),
- для улучшения собственного самочувствия подростки в состоянии депрессии могут начать употреблять алкоголь, наркотические вещества,
- подростки, которым трудно говорить о своих чувствах, могут проявлять свое внутреннее напряжение в форме самоповреждения: царапин, порезов, тату, пирсинга и др.,
- подавленные эмоции могут выливаться и в другие формы саморазрушающего поведения: рискованные виды спорта, суицидальные мысли или намерения, игровая зависимость, раскованное сексуальное поведение, сверхсильная увлеченность каким-либо видом спорта, учебой или музыкой, вовлеченность в религиозные организации и субкультуры.

**Течение депрессии у старших подростков схоже с таковым у взрослых, разница в том, что подростки испытывают эмоции более интенсивно, кроме того, они крайне редко в подобных случаях обращаются за помощью к окружающим.**

**Около 11% подростков страдают депрессивными расстройствами в возрасте до 18 лет.**

**Девочки чаще, чем мальчики, склонны к депрессии.**

