Депрессия у подростков

Часто можно услышать от подрастающего сына или дочери слова недовольства. Жалобы на внешность, проблемы взаимодействия в коллективе, излишние переживания по поводу учебы, первые отношения, которые не всегда складываются удачно. Все это начальные признаки депрессии у подростков. Если вовремя не заметить угнетенность ребенка и не разобраться в чем дело, это может привести к замыканию в себе, а далее и к депрессии. Основной задачей родителей является внимательное отношение к своему ребенку, просвещенность во все его проблемы и переживания

Что же такое подростковая депрессия, и каковы ее причины?

Отсутствие успехов в учебе. Даже равнодушный, на первый взгляд, ученик стремится получать хорошие оценки. На самом деле на душе у такого ребенка совсем неспокойно. А дерзит он только для того, чтобы скрыть от родителей свою тревогу.

Социальный статус, то есть то место, которое ребенок занимает в коллективе. Депрессия у подростков может быть вызвана и этой причиной. Большую часть времени дети проводят в школе, поэтому коллектив для них невероятно важен. Быть со всеми вместе, не быть отвергнутым – это основная цель социальной акклиматизации.

Климат в семье. Даже скрываемые от ребенка ссоры между родителями будут ему известны. Семья для него – это, прежде всего, надежный тыл, который всегда поддерживает подростка в общении с окружением.

Взаимопонимание с вашим чадом. Картина мира подростка отличается от картины мира взрослого человека. Юношеский максимализм и бескомпромиссность могут быть непонятными на первый взгляд. Родителям стоит быть терпеливыми и терпимыми. Надо учиться понимать точку зрения друг друга. Разрешайте ребенку быть самостоятельным, именно этого ему хочется в период взросления и формирования его внутреннего мировоззрения.

Депрессия в подростковом возрасте может быть вызвана несколькими факторами:
физические и умственные нагрузки (экзамены, изнуряющие тренировки);
психологические стрессы (ссоры родителей, непонимание в коллективе, несчастная любовь);
эндогенные факторы (нарушение химических процессов в организме).

Чтобы вовремя распознать недуг, необходимо знать **основные признаки депрессии у подростков.**

У ребенка наблюдается замкнутость и немногословность. Все попытки поговорить с ним беспричинно отвергаются. Можно наблюдать нежелание общаться не только со старшими, но и со своими сверстниками.

Еще одним из ярких признаков является рассеянность. На уроках ребенок не внимателен, глух к просьбам и поручениям. Основной ошибкой родителей в этом случае может быть раздражительность и нетерпение. На самом деле это симптомы подростковой депрессии, к которым надо прислушиваться.

Возможны нарушения сна и аппетита. Депрессия у детей и подростков также вызывает хроническую усталость. Быстрая утомляемость может проявляться уже с утра после сна. Ребенок может жаловаться на боли в суставах, костях и мышцах, на рези в желудке, при этом врачебное обследование не выявит никаких патологий.

Может появляться чувство вины или же снижается самооценка. Особенно такие симптомы характерны для девочек. Видимо, это связано с более острым восприятием своей внешности и личными переживаниями. Самый опасный возраст, когда дети подвержены данному психическому заболеванию, – с 16 до 18 лет.

Зная, какие подростковая депрессия имеет симптомы, родители смогут предупредить проблему. Но если ситуация уже запущена, не стоит паниковать. **Главное – найти для подростковой депрессии правильное лечение.**

Следите за интеллектуальным развитием ребенка. Безусловно, всегда полезно чтение книг. Можно подбирать юмористические книжки, чтобы развеселить ребенка, или же произведения, направляющие его характер. Именно из книг подросток будет черпать полезную для себя информацию.

Увеличьте время пребывания на свежем воздухе. Легкие физические нагрузки, вызванные пробежкой, и зарядка вызовут в организме производство так называемых «гормонов радости» – эндорфинов. Кроме зарядки, полезны легкие упражнения или пальчиковая гимнастика. Иногда достаточно помассировать голову, руки и ноги.

Сознательно откажитесь от медикаментозного лечения. Антидепрессанты не исправят ситуации, так как они уберут симптомы, а необходимо бороться с причиной болезни. А она напрямую связана с психологическим климатом, в котором находится ребенок.

Серьезно отнеситесь к режиму питания. Полезно употреблять витамины и пищу, содержащую необходимые организму растущего ребенка макро- и микроэлементы.

Наладьте режим дня, который поможет подростку самому справиться с проблемой.

по материалам https://schoolofcare.ru/articles/depressiya-u-podrostkov/