

# Бывает ли депрессия у подростков?

## Депрессия как заболевание и депрессивное состояние (настроение)

**П**онятие « депрессия» до настоящего времени остается спорным и неоднозначным даже для специалистов. Оно используется и как характеристика настроения, и как название синдрома, и как понятие отдельного заболевания<sup>1</sup>. В повседневной жизни часто можно услышать: «У меня депрессия», «У меня

депрессивное настроение». Известно, что депрессия – это заболевание. А чем отличается просто пониженное (депрессивное) настроение от заболевания, именуемого депрессией? Как выявить депрессию у ребенка? Специалисты считают<sup>2</sup>, что депрессивные состояния – это тревожный сигнал эмо-

ционального неблагополучия подростка, они не являются сами по себе однозначным симптомом болезни и поэтому не всегда вызывают к себе достаточного внимательного отношения специалистов.

Возникновение депрессивного состояния в наибольшей степени связано с характером детско-родительских отношений и с тем, как они воспринимаются подростком<sup>3</sup>. При этом такие существенные характеристики жизнедеятельности подростка, как отношения со сверстниками, уровень материального благосостояния семьи, школьная успеваемость, обнаруживают существенно меньшую связь с депрессивными состояниями<sup>4</sup>.

Считается, что среди тех, кто испытывал депрессию, девочек-подростков больше в два раза, чем представителей мужского пола. Девочки скорее загоняют свои проблемы внутрь, у них чаще наблюдается снижение самооужения. Давление со стороны сверстников и средств массовой информации, интернет-сообществ побуждает девушек стремиться быть более привлекательными и ценить отношения выше достижений. У девушек депрессия часто сопровождается нарушениями пищевого поведения, такими как анорексия и булимия.

Подростки-мальчики чаще втягиваются в антиобщественные формы поведения, такие как противоправные действия или употребление наркотиков, а депрессия нередко сопровождается «срывами», ведущими к уходу из дома, бродяжничеству и т.д.

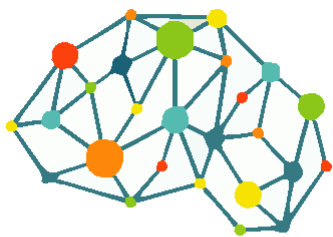


<sup>1</sup> Идобаева О.А. Исследование эмоционального неблагополучия современных подростков как предпосылка коррекционной работы школьного психолога: дисс. ... канд. психол. наук. М., 1998.

<sup>2</sup> Идобаева О.А. Исследование эмоционального неблагополучия современных подростков как предпосылка коррекционной работы школьного психолога: дисс. ... канд. психол. наук. М., 1998.

<sup>3</sup> Банников Г.С., Коньков С.А. Индуцированные тревожно-депрессивные реакции в системе детско-родительских отношений (опыт совместного консультирования психолога и психиатра в условиях детской поликлиники) // Вестник ВятГУ, 2012. № 3 (3)

<sup>4</sup> Идобаева О.А. Исследование эмоционального неблагополучия современных подростков как предпосылка коррекционной работы школьного психолога: дисс. ... канд. психол. наук. М., 1998.



*Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) признала психическое здоровье подростков и молодежи одной из ключевых проблем, на которую специалисты и политики должны направить свое внимание, поскольку проблемы психического здоровья могут негативно сказаться на социальном, интеллектуальном и эмоциональном развитии молодых людей<sup>1</sup>. По данным ВОЗ, во всем мире до 20% детей и подростков имеют проблемы психического здоровья, однако эта цифра может быть выше, поскольку, как правило, психологические проблемы и расстройства в подростковом возрасте недооцениваются<sup>2</sup>.*

Депрессию у детей и подростков иногда бывает сложно распознать. Это обусловлено тем, что, во-первых, симптомы депрессии наслаиваются на особенности естественного возрастного (подросткового) кризиса и, во-вторых, нередко имеют замаскированные формы проявления.

Например, у детей младшего школьного возраста депрессия может проявляться такими симптомами как:

- вялость, быстрая утомляемость, заторможенность, которые постепенно блокируют способность ребенка усваивать учебный материал;
- страхи;
- конфликты с родителями;
- неумение приспособиться к школьным правилам;
- раздражительность, плаксивость;
- жалобы на скуку;
- нарушения сна и аппетита.

Безусловно, периодически у любых детей могут возникать вышеперечисленные состояния, но при наличии устойчивых, неизменяющихся на протяжении длительного времени большинства обозначенных симптомов следует обратиться к специалистам.

Для детей среднего и старшего школьного возраста характерен вариант депрессии, замаскированной девиантным поведением, которое выражается в грубости, конфликтности с домашними, прогулами школы, иногда побегами из дома, в противоправных поступках, в употреблении алкоголя, наркотиков и т.д. Причем диагностирование депрессии в подростковом возрасте затруднено тем, что они не всегда сообщают родителям о своих переживаниях и ощущениях (либо не обращать внимания на некоторые симптомы, например, снижение массы тела и утомляемость).

<sup>1</sup> Caring for children and adolescents with mental disorders: setting WHO directions. World Health Organization, Geneva, 2003. [Electronic resource]. URL: [https://www.who.int/mental\\_health/media/en/785.pdf](https://www.who.int/mental_health/media/en/785.pdf)

<sup>2</sup> Caring for children and adolescents with mental disorders: setting WHO directions. World Health Organization, Geneva, 2003. [Electronic resource]. URL: [https://www.who.int/mental\\_health/media/en/785.pdf](https://www.who.int/mental_health/media/en/785.pdf)

Также можно отметить ряд факторов, повышающих вероятность возникновения депрессии у подростков:

- негативный образ своего тела;
- неуверенность;
- негативное восприятие будущего;
- развод или разлад между родителями;
- тяжелые заболевания (в т.ч. психические) членов семьи;
- отвержение сверстниками («непопулярность» в значимой для подростка группе);
- стойкая низкая успеваемость в школе.

**Особое внимание следует уделять периодам в жизни ребенка, связанным со сменой социальных ролей:**

- переход в новую школу;
- окончание школы;
- смена места жительства;
- появление младшего ребенка в семье (особенно первого брата или сестры для подростка);
- период полового созревания;
- влюбленность и первые отношения.

Такие периоды в жизни подростка часто могут быть связаны с растущей ответственностью, давлением окружающих и обстоятельств, понижением самооценки, неспособностью оправдать ожидания свои и семьи, острым желанием отделиться от семьи и неспособностью это сделать безболезненно. Неспособность подростка вжиться в новую роль может привести его к депрессии. В свою очередь, депрессия может усугублять проблему, провоцировать чувство безнадежности, ощущение невозможности принятия новой роли.

Если общими признаками депрессивного состояния взрослых является гнетущее ощущение подавленности, одиночество, опустошенность, полная безнадежность, апатия, так называемая душевная боль, то у детей и подростков состояние депрессии проявляется чаще в форме не унылого настроения, а раздражительности.

Такие подростки

- часто капризны;
- считают себя некрасивыми, глупыми, бесполезными;
- часто испытывают чувство вины;
- жалуются на трудности с концентрацией внимания, «потерю энергии»;
- имеют стойкое снижение успеваемости в школе (по всем предметам);
- пессимистично настроены практически ко всему;
- проявляют повышенную раздражительность, гневливость (зачастую из-за мелочей), враждебность или выраженную тревогу;
- теряют способность получать удовольствие от того, что раньше его доставляло;
- имеют всегда сниженный общий фон настроения;
- испытывают боли в животе, в голове (соматические жалобы);
- могут проявлять агрессию (ранее несвойственную);
- могут демонстрировать негативистское, антисоциальное поведение;
- могут терять или набирать вес тела (резко меняются пищевые привычки);
- испытывают усталость от любого вида деятельности (даже ранее увлекательной);
- испытывают проблемы со сном (либо бессонница, либо постоянная сонливость);
- теряют интерес к своей внешности;
- кажутся замкнутыми, угрюмыми или, наоборот, чересчур эмоциональными, чувствительными, особенно в общении со сверстниками.

Безусловно, все эти симптомы необходимо рассматривать в комплексе, во взаимодействии друг с другом. Не все из перечисленных симптомов могут присутствовать одновременно. Однако наличие двух или трех перечисленных признаков указывает на то, что у ребенка может быть депрессия и ему нужна помощь специалиста.

Необходимо хорошо знать индивидуальные особенности своего ребенка. Любое резкое изменение в его поведении должно настораживать. Крайне важно не бояться обращаться за помощью, если вы заметили какие-либо проблемы в состоянии своего ребенка.



## Основные признаки депрессивных состояний подростков

1. Снижение интереса, потеря удовольствия от деятельности, которая раньше нравилась.
2. Уклонение от общения: нежелание идти в школу, общаться со сверстниками, склонность к уединению.
3. Снижение успеваемости из-за трудностей концентрации внимания и запоминания.
4. Изменения сна и/или аппетита (ест/спит больше/меньше, чем раньше).
5. Вялость, хроническая усталость.
6. Грустное настроение или повышенная раздражительность. Идеи собственной малоценности, никчемности.
7. Телесное недомогание: головная боль, проблемы с желудком.
8. Возможным проявлением депрессии могут быть также отклонения от общепринятых норм поведения: показная бравада, грубость, агрессия, демонстративные уходы из дома, употребление наркотиков.

Если вы наблюдаете у подростка признаки депрессивного состояния, не стоит трактовать их как возрастной кризис, необходимо незамедлительно обратиться за консультацией к неврологу или детскому психиатру для оценки состояния и оказания своевременной помощи. Самая распространенная ошибка, которую допускают большинство родителей, считать, что депрессивное состояние подростка пройдет само по себе, «просто необходимо трудиться (учиться), заниматься спортом». Такие слова, как «это все в твоей голове» или «не все так серьезно», только ухудшают ситуацию, поскольку подросток будет воспринимать это как доказательство того, что родителям на него «наплевать». Преуменьшение, обесценивание переживаний ребенка может спровоцировать его уйти, закрыться, перестать доверять родителям.

Люди, страдающие от депрессии, привыкли к тому, что им постоянно советуют «взбодриться» или «просто выбросить это из головы». Однако, депрессия – это болезнь, лишаящая людей способности радоваться и ощущать счастье. Обвинения депрессивного подростка в том, что он огорчает своих близких, придавит его дополнительным грузом вины и стыда. И наоборот, проявления любви и поддержки помогут ему встать на ноги.

