

Мэрия города Новосибирска. Департамент образования мэрии города Новосибирска

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ

«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА им. А. И. ЕФРЕМОВА»



# «Подростковая депрессия»

Автор: Корноглуб Раиса Валентиновна

методист

Новосибирск 2021

Подростковый возраст — важный период в жизни каждого человека. Это период полового созревания и психологического взросления. Подростки ведут себя агрессивно или замыкаются в себе, пребывают в тоскливом настроении и вступают в конфликты с окружающими.

Одна из важнейших психологических задач этого возраста — отделение от родителей. Подростку предстоит выйти из слияния и стать более самостоятельным. Зачастую, такой переход болезненно переживается как подростком, так и родителями. Уходят детские модели реагирования, появляются более взрослые реакции. Все это происходит не быстро. Ребенку требуется несколько переходных лет, чтобы повзрослеть и освоить новую роль.

У родителей могут возникать ощущения, что они теряют своего замечательного ребенка навсегда, теряют контроль над ним и возможность на него влиять. В каком-то смысле так оно и есть. Ребенок начинает подвергать сомнению все родительские установки, потому что, ему важно создавать собственные опоры, для которых годятся только его собственные представления о жизни. Поведение детей резко меняется: появляются протесты и агрессия. Такое состояние называется подростковым кризисом.

Но иногда подобные проявления могут оказаться симптомами более тяжёлого и опасного состояния – Депрессией!

Депрессия у подростков – это часто встречающееся состояние. 11% подростков до 18 лет страдают депрессивными расстройствами. Девочки страдают депрессией чаще, чем мальчики. Если игнорировать проявления депрессии и не оказать своевременную помощь, данное состояние может привести к трагическому исходу, например, суициду.

Самостоятельно подростки редко говорят о своей депрессии, обычно они не способны распознать ее или не уверены, что встретят понимание родителей. Тем не менее состояние подавленности, апатии, агрессии может свидетельствовать именно о наличии депрессии. Задача родителей вовремя отследить тревожный симптом и обратиться к специалисту.

### **Что такое Депрессия у подростка.**

*Депрессия сегодня признана ВОЗ одним из самых распространенных психических расстройств. И все чаще депрессивные состояния встречаются среди подростков.*

По результатам опроса, проведённого в 2020 году среди российских школьников с 5 по 11 класс, у 42,2% опрошенных было зафиксировано состояние депрессии.

Слово «депрессия» произошло от латинского *deprimo* — «давить», «подавить». Депрессия у ребенка (подростка) характеризуется подавленным или сниженным настроением, нежеланием получать удовольствие, пессимизмом, расстройством сна, а иногда и суицидальными наклонностями.

Дети в период 10 – 17 лет переживают различные эмоциональные потрясения: ссора с близкими друзьями, различные конфликты в семье и в школе, неуспеваемость

по учёбе, неудачи с противоположным полом. Помимо этого, многие недовольны своей внешностью (угревая сыпь или «немодная» одежда, внешность, не соответствующая «стандартам красоты»), что тоже отрицательно влияет на психологическую обстановку.

Усугубляется положение гормональными перестройками в организме: для некоторых детей они проходят бесследно, а для части подростков – это очередная буря эмоций, которую надо побороть.

### Три проявления депрессии

Подростковая (сепарационная) депрессия — это состояние, при котором наблюдается ухудшение самочувствия по трем направлениям:

- **снижение настроения** (подавленность, вялость, слезливость, утомляемость, печаль, тоска),
- **расстройство сна** (не может заснуть вечером, плохо встает утром, просыпается ночью и не может снова заснуть),
- **расстройство аппетита** (перестает есть или, наоборот, переедает).

Депрессии бывают эндогенными и психогенными. Эндогенные, возникающие без внешних поводов, могут быть вызваны генетической предрасположенностью. Психогенные депрессии — это реакция на различные события, которые могут травмировать психику ребёнка.

Большинство учёных сходятся во мнении, что появление депрессии сигнализирует о том, что в жизни человека что-то идёт не так. Необходимы определённые изменения, чтобы больной начал чувствовать себя лучше.

*На подростка идёт мощное давление со стороны учителей и родителей, плюс к этому ему приходится выстраивать взаимоотношения со сверстниками, стараться быть принятым, а не отвергнутым. А в это время в организме бушует гормональная буря, которая делает психику ещё более хрупкой и ранимой, чем раньше.*

### Виды депрессии

**Реактивная** – считается доброкачественным видом расстройства. Такое состояние характерно для подростков, которые пережили сильное эмоциональное потрясение. Например: развод родителей или смерть близкого человека.

**Меланхолическая** – характерно состояние угнетения и тоски, интерес ко всему потерян, часто сидит в своей комнате в одном положении либо медленно передвигается (заторможенность). На фоне этих симптомов развивается нарушение сна и аппетита. Для девушек характерен сбой в менструальном цикле. К затянувшейся меланхолии могут прибавиться суицидальные мысли.

**Биполярное расстройство** – характеризуется быстрой сменой фаз, иногда в короткие промежутки времени. Чем меньше возраст, тем короче фазы и могут составлять от нескольких часов, до 2-3 недель. Мания проявляется в виде агрессии и гнева. Психологи могут не заметить биполярного расстройства, сославшись на «подростковое изменение характера», поэтому рекомендуется привлечение специалиста более узкого профиля (клинический психолог, психиатр).

**Дистимия** – это длительное психическое расстройство, обычно преследует в течение года, возможно несколько лет. Ребенок выглядит пассивными и одиноким, не может сосредоточиться на выполнении конкретной задачи. Может сопровождаться нарушением сна и потерей аппетита. Это заболевание часто перетекает в хроническую форму, изредка прерывается сменой настроения.

**Сильная (большая) депрессия** — носит затяжной характер. Длится от полугода до 9 месяцев. Подросток печальный и раздражительный, его ничего не интересует. Симптомы могут быть не явными, например, нарушение сна: родитель слышит на усталость и загруженность. Некоторые дети начинают «заедать» это состояние большими порциями еды. Вот этот момент должен насторожить. Ситуация усугубляется мыслями, в некоторых случаях попытками суицида.

Кто может оказаться в «зоне риска» по появлению депрессивных расстройств?

1. Дети с другими психическими проблемами (анорексия, тревожное расстройство и т.д.).
2. Жертва или свидетель насилия.
3. Подростки с хроническими заболеваниями (астма, сахарный диабет и т.д.).
4. Употребляющие алкоголь или наркотики.

### **Причины депрессии у детей и подростков**

Депрессия у ребенка никогда не возникает на пустом месте. Всегда существуют предпосылки к такому состоянию. Обычно это происходит из-за столкновения подростка со стрессовой ситуацией, и в силу своего возраста, не возможности ее правильно принять и пережить. А этого вполне достаточно для неокрепшей детской психики.

К основным причинам можно отнести:

1. **Гормональные перестройки** – процесс «бурный» и длительный. Созревание половой системы сопровождается высокими эмоциональными нагрузками: раздражение, тоска или повышенная тревожность. Как правило, этот период проходит через 2-4 года. За это время, накопленный стресс может легко перерасти в серьезное расстройство.
2. **Реалии взрослого мира** – приходит понимание того, что мир, который он видел детскими глазами, не такой добрый и безоблачный, а полон жестокости и несправедливости.
3. **Юношеский максимализм** — подростку кажется, что его игнорируют, не видят и не замечают. Все делится на черное и белое, плохое и хорошее. На этом фоне зарождаются конфликты с родителями и педагогами.
4. **Семейные конфликты** – дети остро реагируют на ссоры между родителями, тяжело переживают развод или сложное материальное положение. Тяжело, если он постоянно слышит критику в свой адрес или недовольства родителей, связанные с неуспеваемостью в школе.
5. **Отсутствие друзей.** Самое главное для подростка – это общение со сверстниками, среда общения, возможность разделить общие интересы с друзьями. В подростковом возрасте происходит эмоциональная эмансипация от родителей: если раньше ребенок делился своими переживаниями с родителями, то теперь может закрываться, не рассказывать о событиях дня и своих переживаниях. В целом, это нормально для подростка, но важно найти место, где такой обмен эмоциями будет происходить. Эмоциональный контакт

подросток ищет со сверстниками и, если найти такой контакт не удалось, не произошло принятия в коллективе, установления дружеских связей — для подростка это очень болезненно и травматично. Он чувствует себя ненужным, неуспешным.

6. **«Неидеальная» внешность** – подростки склонны переживать, что выглядят не как все, имеют лишний вес (по его мнению), или проблемы с кожей обернут против них весь мир. Несоответствие пресловутым «стандартам красоты» или стандартам, принятым в конкретном коллективе (например, обязательно быть спортивным или одеваться в брендовую одежду) могут обернуться для подростка насмешками в коллективе, низкой самооценкой, анорексией и в итоге- депрессией.
7. **Частые переезды** – отрыв от сложившегося коллектива и его привычной зоны комфорта выбивают из колеи. Приехав на новое место, подросток сталкивается с трудностями в общении и создании новых связей, что конечно же влияет на его состояние.
8. **Издевательства в школе** – подростки часто проявляют неоправданную жестокость, которая оставляет свой отпечаток на психике.
9. **Зависимость от интернета и компьютерных игр** — в виртуальном мире быть успешным легко и просто, в реальном — это намного сложнее.
10. **Усиленные нагрузки** – некоторым детям тяжело дается школьная программа. А многие родители настаивают на посещении дополнительных занятий и кружков, считая, что это идет только на пользу. Такой ритм жизни создает дополнительную стрессовую ситуацию, которая не каждому под силу.
11. **Безответная любовь или первый неудачный сексуальный опыт** — переживания в таком состоянии отнимают много энергии, а поделиться переживаниями и получить поддержку -зачастую не с кем и неоткуда.

### **По каким признакам можно понять, что у ребёнка депрессия?**

Родители должны хорошо разбираться в признаках подростковой депрессии, чтобы суметь вовремя выявить происходящее с ребёнком.

Для депрессии характерны изменения в поведении, настроении и мышлении подростка.

#### Эмоциональные изменения:

- чувство печали и тоски;
- подавленное настроение, повышенная слезливость;
- раздражительность, вспышки гнева, даже по незначительным поводам;
- потеря радости жизни и интереса к привычным занятиям;
- частые конфликты с друзьями и близкими;
- болезненная реакция на неудачи;
- повышенная тревожность, страхи;
- чувство собственной несостоятельности и никчёмности;
- чрезмерная критика к себе, повышенное чувство вины.

#### Поведенческие изменения:

- резкая потеря/ прибавка в весе;
- нарушения сна (бессонница /повышенная сонливость);
- двигательное беспокойство/заторможенность;
- апатия, упадок сил, ощущение постоянной усталости;

- частые жалобы на боли в животе, голове и т.д.;
- аутоагрессия (нанесение себе увечий, порезов и т.д.);
- равнодушие к собственному внешнему виду/резкая его смена;
- бунтарское, протестное поведение;
- стремление к одиночеству, уединению.

Изменения в мыслительной деятельности:

- трудности в сосредоточении, сниженная концентрация внимания;
- постоянное «прокручивание» в голове мрачных и тревожных мыслей;
- замедление темпа речи;
- забывчивость, нарушения памяти.

Для того, чтобы был поставлен диагноз «депрессия», у подростка должно наблюдаться не менее **пяти** из перечисленных признаков на протяжении 2-х недель в течение всего дня.

Также родителям важно обращать внимание на высказывания своих детей.

Пора бить тревогу, если подросток:

- часто говорит или шутит о смерти;
- рассуждает о бессмысленности своего будущего или испытывает сильный страх перед ним;
- равнодушно относится к себе и собственному здоровью;
- уничижительно отзывается о собственной персоне: «Я – ничтожество», «Лучше бы я умер» и т.д.

### **«Маски» подростковой депрессии**

Иногда бывает непросто выявить депрессию у подростков, поскольку она может «замаскироваться» под различные состояния.

Случай №1. Разбитое сердце

К школьному психологу обратилась мама 13-летнего Димы. Она пожаловалась на то, что не понимает, почему её ребёнок так резко изменился. Если раньше он был спокойным и послушным, то теперь его словно подменили: стал прогуливать уроки, связался с плохой компанией, постоянно грубит родителям. А недавно она нашла у него в кармане куртки упаковку курительной смеси.

Психолог пригласила на консультацию Диму, и, оказалось, что мальчик находится в подавленном состоянии. Ему не интересна ни его новая компания, ни употребление вредных веществ. Просто так он хотел «заглушить» свои переживания из-за девочки, которая ему нравилась. Когда он признался ей в своих чувствах и предложил встретиться, та ответила ему отказом и назвала неудачником и «тупицей».

Случай №2. Потеря близкого

На приём к психологу пришла 15-летняя Инна и рассказала, что в последнее время её ничего не интересует в жизни, всё видится в чёрном цвете. Раньше она очень любила рисовать и даже хотела записаться в художественную школу, но теперь ей неинтересно и это. С подружками девочка тоже перестала гулять, после школы приходит домой и весь вечер лежит на диване.

В разговоре выяснилось, что 8 месяцев назад у Инны умерла любимая бабушка, и с тех пор девочка испытывает депрессивное состояние.

### Случай № 3. Болевые ощущения

14-летняя Катя в течение нескольких месяцев жаловалась родителям на боли в животе и пояснице. Многочисленные обследования не дали никакого результата – у девочки были в норме все показатели. Но Катя продолжала настаивать – она больна. Эти мысли постоянно тревожили и угнетали её.

Школьный психолог порекомендовал маме показать девочку психиатру. Оказалось, что у Кати – депрессивное расстройство. После приёма препаратов состояние девочки улучшилось, боли перестали её беспокоить, она стала спокойнее и начала радоваться жизни. Даже записалась в секцию плавания и стала участвовать в соревнованиях.

Подросток в состоянии депрессии не всегда демонстрирует «классические» симптомы. Пытаясь бороться со своими переживаниями, он «уходит» либо в девиантное (противоправное) поведение, либо в апатию, либо в болезнь.

### **Диагностика депрессии у подростков**

Депрессия — настоящая болезнь, требующая профессиональной помощи. Комплексное лечение часто включает как индивидуальную, так и семейную терапию. Например, когнитивная поведенческая терапия и межличностная психотерапия представляют собой формы индивидуальной терапии, которые весьма эффективны при лечении депрессии. Лечение может также включать использование антидепрессантов. Родители должны попросить своего врача-педиатра направить их к квалифицированному специалисту в области психического здоровья, который может диагностировать и лечить депрессию у детей и подростков.

Обычно подростковая депрессия диагностируется на основании жалоб самого ребенка либо его родителей и учителей, а также с помощью различных психологических тестов.

*Шкала депрессии Бека – методика диагностики депрессивных состояний, разработанная на основе клинических наблюдений, позволивших выявить ограниченный набор наиболее значимых симптомов депрессии и наиболее часто предъявляемых пациентами жалоб.*

*Шкала самооценки депрессии Цунга – опросник для самооценки уровня депрессии, разработанный в Университете Дюка и адаптированный в НИПНИ им. Бехтерева. Методика предназначена для дифференциальной диагностики депрессивных состояний и состояний, близких к депрессии, для скрининг-диагностики при массовых исследованиях и в целях предварительной, доврачебной диагностики.*

Для диагностики депрессивного состояния важен комплекс симптомов, так как отдельные симптомы могут встречаться у большинства подростков. Поэтому диагностику должен проводить профессиональный психолог или психотерапевт. На основе полученных данных врач оценивает степень тяжести заболевания и выбирает соответствующее лечение. Необходимо выяснить, нет ли у подростка мыслей о самоубийстве, так как в этом возрасте очень распространен суицид.

### **Что вредит, а что помогает**

Гаджеты — пособники депрессии. Нелегко оторвать подростка от смартфона или планшета, но крайне необходимо найти способы это сделать. Будьте непоколебимы: ночь существует для того, чтобы спать. Не можешь заснуть — почитай книжку (бумажную), прими теплый душ, выпей молока с медом.

Депрессия боится солнечного света. Поэтому используйте любой предлог и любую возможность, чтобы подросток бывал на улице днем. Посылайте его за младшей сестрой в садик, в дальний магазин, пешком до метро. Двигаться тоже очень важно для улучшения общего состояния.

Ребенку может не хватать цинка и магния, которые, помимо всего прочего, отвечают и за иммунитет. Тяга к сладкому, особенно к молочному шоколаду, тоже может быть проявлением дисбаланса в организме (хотя в период повышенных умственных нагрузок мозгу нужно дополнительное питание). Предложите подростку провести эксперимент: когда ему хочется сладкого, пусть попробует заменить его мясом, яйцом, орехами, фруктовыми чипсами, бананом.

Если сниженное настроение, состояние подавленности и бессилия длится больше 6 недель, пора обращаться к специалистам. Чем раньше будет начато лечение, тем быстрее подросток сможет справиться с болезнью.

### **Как родителям помочь ребёнку справиться со своим состоянием?**

Подросток, находящийся в депрессии, нуждается в помощи и поддержке близких людей.

Вот несколько советов для родителей как разговаривать с подростком:

1. Покажите ребёнку, что вы понимаете его чувства, и готовы разделить их с ним. Подросток должен знать, что вы – на его стороне, чтобы ни случилось
2. Будь внимательны к его высказываниям. Слушайте без нравоучений, критики и непрошенных советов.
3. Даже если проблема кажется вам незначительной и надуманной, не обесценивайте переживания подростка. Помните, что в этом возрасте ситуации чувствуются и воспринимаются иначе, и мелкое, на ваш взгляд, недоразумение, может стать концом света для вашего ребёнка. Поймите его чувства.
4. Не повышайте на подростка голос, исключите конфликтные, вызывающие и агрессивные интонации.
5. Предоставьте место для самостоятельности, всегда давайте право выбора ребёнку, а не принимайте все решения за него.
6. Ограничьте опеку, дайте почувствовать сыну или дочери, что вы им доверяете. Позвольте ребёнку учиться на собственных ошибках, а не следовать вашему примеру.
7. Отмечайте даже небольшие успехи ребёнка. Чаще говорите о том, насколько он важен для вас и окружающих.
8. Если сыну или дочери трудно рассказать вам о своих переживаниях, посоветуйте завести личный дневник, которому он может доверить всё, что беспокоит и тревожит.
9. Будьте ближе к своему ребёнку. Подросток должен знать, что всегда может обратиться к вам за помощью и получить её.



10. Найдите общий интерес и занимайтесь хобби вместе с ребёнком. Это может быть простая прогулка перед сном или посещение совместных мастер-классов, секций.

### **Когда нужна помощь специалиста?**

Если вы понимаете, что не в состоянии самостоятельно справиться с депрессией вашего ребёнка, значит настало время обратиться к специалисту.

Почти в каждом городе находятся центры психологической помощи подросткам, куда вы можете прийти вместе с сыном или дочерью.

Для начала лучше проконсультироваться с **психологом**. В ходе беседы с ребёнком он сможет разобраться в причинах появления депрессивного состояния и найти вместе с подростком пути решения этой проблемы.

Но если депрессия длится не один месяц, ребёнок всё чаще и чаще говорит о смерти или наносит себе увечья, родителям необходимо обратиться к **психиатру**.

Если врач предложит госпитализацию, не отказывайтесь от неё. Речь идёт о жизни и здоровье вашего ребёнка.

Длительная затяжная депрессия у подростка может перерасти в:

- алкоголизм или наркоманию;
- попытки суицида;
- девиантное поведение (поджоги машин, насилие над окружающими, кража ценных вещей и т.д.);
- проблемы с учёбой, уход ребёнка из школы;
- конфликты с семьёй и друзьями, вплоть до побегов из дома.

### **Центры психологической помощи подросткам (Кировский и Ленинский район города Новосибирска)**

#### **Основной отдел "Пеликан" МБУ Центр "Родник"**

г. Новосибирск, ул. Зорге 42,  
тел.: 342 26 90

#### **Психологический центр «Мы вместе»**

г. Новосибирск, ул. Костычева, д. 14  
т. 8(383) 375 15 64  
[www.my-vmeste.org](http://www.my-vmeste.org)  
Email: [my-vmeste-nsk@yandex.ru](mailto:my-vmeste-nsk@yandex.ru)

#### **Центр Лад**

г. Новосибирск, ул. Титова 41/1,  
тел.: 301-26-74,  
e-mail: [sp\\_lad@mail.ru](mailto:sp_lad@mail.ru)

### **Методы лечения депрессии у детей и подростков**

В настоящее время для лечения депрессивных состояний у детей и подростков применяются следующие виды терапии:

*1. Лекарственная терапия* - Как правило, необходимые медикаменты выписывает врач-психиатр. Ни в коем случае самостоятельно не давайте ребёнку никаких лекарств!

Если вы заметили у подростка побочные эффекты от лечения, не прекращайте приём препарата, сначала посоветуйтесь с врачом.

*2. Психотерапия* - Это способ борьбы с депрессивным состоянием через разговор с психотерапевтом.

Беседа может проводиться как «тет-а-тет», так и вместе с другими членами семьи. В этом случае это будет уже семейная терапия.

Психотерапия поможет вашему ребёнку осознать причины своего состояния, справиться с негативными и тревожными переживаниями и вновь обрести радость жизни и любовь к близким людям.

Как правило, сочетание лекарственного воздействия и психотерапии даёт наиболее ощутимый эффект при лечении подростков с депрессивными расстройствами.

***Помните, что нельзя относиться к подростковой депрессии как к «блажи» и «глупости». Эта проблема – очень серьёзная, и требует серьёзных мер для своего решения. Поэтому будьте терпеливы и сделайте всё возможное для того, чтобы помочь ребёнку вернуться к полноценной жизни и начать радоваться каждому дню.***