**Депрессия у подростков: симптомы и профилактик**

**Почему подростки уязвимы?**

Дети очень уязвимы в подростковом возрасте. В это время они начинают осознавать себя как личность, пытаются найти свое место в мире, понять свою роль, начинают рассуждать о том, ради чего они живут. Также в этом возрасте дети начинают самостоятельно принимать первые решения.

Многие подростки доверчивы, очень остро реагируют на все происходящее вокруг. Плохая успеваемость в школе, неприятности в семье, первая любовь, разбившая сердце, – это основные жизненные испытания, которые оставляют отпечаток на психике. Кто-то, взрослея, безболезненно справляется со всеми проблемами, успешно формирует будущую модель поведения, а для кого-то все разочарования становятся тяжелым стрессом.

**Факторы, провоцирующие подавленное состояние**

Депрессия в возрасте 13–18 лет у подростков может возникать по следующим причинам:

·  Неблагоприятная атмосфера в семье. В случаях, когда конфликты в семье – частое явление, ребенок чувствует себя несчастным. У него возникают мысли, что он является обузой для матери и отца. Причиной депрессивного состояния также может быть чрезмерная опека со стороны родителей или отсутствие поддержки с их стороны.

·  Частая смена места жительства. При каждом переезде детям приходится адаптироваться к новой обстановке, искать друзей. Частая смена места жительства провоцирует нестабильное эмоциональное состояние.

·  Проблемы с учебой. Нагрузка на современных школьников непомерно велика. Будни включают в себя уроки, факультативы, классные часы, секции, занятия с репетиторами. Не все подростки справляются с такой нагрузкой. Из-за этого они начинают отставать по школьной программе, расстраиваться, чувствовать себя неуверенными.

·  Наличие компьютера и интернета. С одной стороны, современные технологии облегчили жизнь детей. Практически любую информацию и книгу можно найти в интернете. С другой стороны, компьютер негативно влияет на подростков. Они начинают увлекаться играми, виртуальным общением и тем самым отдаляются от реальной жизни, сталкиваются с плохим настроением и подавленным состоянием.

Среди причин депрессии у подростков стоит выделить процессы, протекающие в организме в этом возрасте. В этот период происходит структурная и гормональная перестройка. Из-за изменения внешности, гормонального фона меняются манеры поведения, настроение, возникают порывы агрессии. Среди детей появляются лидеры, которые начинают диктовать свои правила и тот или иной образ жизни. Подростки, не соответствующие устанавливаемым требованиям, часто становятся изгоями в обществе. Такое положение тоже провоцирует депрессию.

**Симптомы депрессии у подростков**

Заподозрить возникновение депрессии у подростка можно по следующим симптомам:

* апатичное, грустное состояние;
* жалобы на упадок сил, чувство усталости;
* забывчивость;
* жалобы на боли (например, на головную боль или боль в животе);
* беспокойство, тревожность;
* бунтарское поведение;
* раздражительность;
* частое возникновение вспышек гнева;
* сонливость в дневное время и бессонница по ночам;
* снижение успеваемости в школе;
* потеря интереса к привычным делам, мероприятиям, любимым развлечениям;
* нарушение питания (отказ от еды или переедание);
* одержимость темой смерти.

В разные периоды жизни симптомы подростковой депрессии могут быть различными. В 13–14 лет дети пытаются прятать от окружающих свои эмоции, переживания. Однако депрессия все же проявляется посредством заторможенных реакций.

К основным признакам депрессии у подростков в 14–18 лет относят агрессию, раздражительность, перепады настроения. Эти симптомы чаще всего возникают из-за столкновения с трудностями выбора дальнейшего жизненного пути. Подростки впервые задумываются о смысле жизни, и часто он становится для них сложной загадкой.

**Профилактика депрессии**

Важную роль в предупреждении появления признаков депрессии у подростков в возрасте 13–18 лет играет улучшение климата в семье. Родителям рекомендуется:

В процессе воспитания стараться избегать унижений и наказаний. Своими отрицательными поступками можно только вызвать у подростка ощущение ненужности или неполноценности.

Если ребенок столкнулся с какими-либо проблемами, то не стоит его мучить нравоучениями. Нередко из-за указаний родителей развивается подростковая депрессия. В трудные жизненные минуты важно сперва выслушать ребенка. Лишь потом можно дать подходящий совет.

Не держать ребенка под постоянным присмотром и опекой. Чрезмерный контроль со стороны родителей превращает подростка в неуверенного и несамостоятельного человека.

Не заставлять поступать так, как этого хочет мать или отец, и не навязывать выбор какой-то определенной профессии. Подросток – это личность, которой нужно чувство свободы.

Лечение и профилактика депрессии у проблемных подростков – это непростая задача. Решить ее можно только при сотрудничестве родителей с психологом или психиатром. Лишь комплексными мерами можно добиться положительного результата.