

## Признаки депрессии у подростков.

Среди многих взрослых бытует стереотип, что свойственная подросткам нестабильность настроения бывает обусловлена гормональными бурями, происходящими в растущем организме, а значит, такое состояние не требует особенного родительского внимания. Чаще всего именно этот фактор является отправной точкой в развитии и прогрессировании подростковой депрессии. Ведь грань между «обычной» эмоциональной нестабильностью у подростков и симптомами, характерными для состояния депрессии, очень тонка. Поэтому при отсутствии чуткого контроля со стороны родителей психологическое здоровье взрослеющего ребёнка может оказаться под реальной угрозой.

О развитии депрессии у подростка могут сигнализировать следующие признаки:

- продолжительное состояние подавленности;
- тревожность, плаксивость, раздражительность;
- повышенная утомляемость, снижение качества памяти и внимания;
- нарушения сна, ухудшение аппетита;
- заниженная самооценка, склонность к самообвинению;
- враждебность, приступы гнева или агрессии;
- пренебрежение личной гигиеной и состоянием собственной внешности;
- внезапное увлечение депрессивной музыкой, приобщение к субкультурам пессимистичной направленности;
- утрата интереса к любимым занятиям;
- замкнутость, отказ от общения с друзьями и близкими;
- мрачные размышления о жизни и о будущем;
- мысли о смерти или самоубийстве.

Обозначенные признаки депрессии могут дополнительно сопровождаться физическими симптомами, такими, как:

- хронические головные боли и головокружения;
- болевые ощущения в животе или области сердца;
- систематические боли в спине, суставах и мышцах;
- диспепсические расстройства (поносы, запоры, приступы тошноты или рвоты);
- у девочек могут отмечаться нарушения менструального цикла.

Родителям, заподозрившим у своего ребёнка признаки депрессии, следует незамедлительно обратиться за квалифицированной медицинской помощью. Диагностика и лечение патологии находятся в компетенции врача-психиатра. Если диагноз «депрессия» подтвердится, подростку будет назначено соответствующее лечение. При легкой форме заболевания для выздоровления обычно бывает достаточно прохождения пациентом курса психотерапии, в сочетании с домашними профилактическими мероприятиями. Если имеет место тяжелая форма депрессии, не поддающаяся коррекции психотерапевтическими методами, врачами рассматривается вопрос о назначении подростку антидепрессантов.

*Использованы материалы сайта:*

[https://medaboutme.ru/articles/podrostkovaya\\_depressiya\\_simptomy\\_i\\_priznaki/](https://medaboutme.ru/articles/podrostkovaya_depressiya_simptomy_i_priznaki/)