



10 ознак підліткової депресії, на які слід звернути увагу

Підліткову депресію важко помітити, оскільки вона може мати схожі ознаки зі звичайною підлітковою меланхолією та примхливістю. Однак депресія є дуже серйозним станом, який може мати серйозні наслідки для розвитку особистості підлітка та призводити до серйозних проблем, таких як самоушкодження, зловживання психоактивними речовинами, зрив у навчанні, сильна тривога та самогубство. На щастя, підліткова депресія – це стан, який добре піддається лікуванню і може значно полегшитися після виявлення та відповідного втручання. Взагалі підлітковий вік – бурхливий період. Слід очікувати час від нього примхливості, дратівливості та агресії. Однак депресія - це щось інше. Тут ефект смутку, тривоги і дратівливості може негативно позначитися на самій особистості підлітка.

10 ознак підліткової депресії, на які слід звернути увагу

- Печаль і розпач
- Низька самооцінка та втрата віри в себе
- Злість і дратівливість
- Плаксивість і плач
- Соціальна самоізоляція та втрата інтересу до занять, які подобалися раніше
- Зміни режиму харчування та сну
- Занадто суворий погляд на себе
- Хвилювання або відсутність мотивації/нудьга
- Низька енергія та концентрація уваги
- Самоушкодження або суїцидальні думки

Як дізнатися, чи це підліткова примхливість чи підліткова депресія?

Всі ці симптоми, зазначені вище треба розглядати у спектрі та загальному контексті. Щоб вирішити, чи є це депресивним епізодом або чи ні, спеціаліст повинен враховувати тяжкість і тривалість перерахованих вище ознак. Різкі зміни в поведінці та особистості є сигналом появи проблеми. Багато молодих людей, які намагаються впоратися з емоційним стресом, проявляють себе через дратівливість, гнів, шкільні проблеми та примхливість (екстерналізація), тоді як стан інших (інтерналізатори) може виявляти себе через проблеми з харчуванням, замкнутість, низьку самооцінку та самоушкодження, яке вони наносять собі на самоті.

Чим підліткова депресія відрізняється від депресії дорослих?

Депресія у підлітків відрізняється від депресії у дорослих. Багато хто вважає, що депресія виглядає як стереотипне «лежання в ліжку», і часто депресія у дорослих дійсно може приймати такий вигляд. Але підліткова депресія може бути дещо іншою. На передньому плані далеко не завжди проявляються смуток і соціальна відстороненість підлітка, насправді іноді ми можемо більше



спостерігати прояви гніву, дратівливості і злості.

Підліткова депресія також може мати менш поширені прояви, тому багато батьків виключають підліткову депресію, оскільки їм здається, що їхня дитина не виглядає депресивною в деякі періоди, наприклад, коли проводить час друзями. Ця відсутність постійності проявів розладу не обов'язково є причиною для виключення діагнозу. Інші ознаки, які, як правило, відрізняють підліткову депресію від депресії у дорослих, включають підвищену дратівливість, психосоматичні або незрозумілі болі, надзвичайну чутливість до критики та незрозумілу відмову від повсякденної активності.

Суїцид і депресія

Хоча суїцид і депресія зазвичай пов'язані, це не завжди так. Суїцидальні думки та поведінка можуть виникати без явного депресивного епізоду, а також суїцидальні наміри не є необхідними для встановлення діагнозу депресії. При цьому суїцидальні думки та спонукання є серйозною проблемою для молодих людей з депресією. Самоушкодження не завжди безпосередньо пов'язане з суїцидальним наміром. Ми повинні спробувати зрозуміти самоушкодження як спробу впоратися з емоційним стражданням.

Попереджувальні знаки, на які слід звернути увагу

- Розмови про самогубство
- Фрази з забарвленням безнадії на зразок «Немає сенсу» «Краще б я помер»
- Романтизація смерті
- «Депресивна» поезія, оповідання чи малюнки
- Завершення поточної діяльності
- Пошук в Інтернеті методів самогубства

Як допомогти

Розмовна терапія та фармакологія є основними методами лікування підліткової депресії, але перед цим батьки та друзі повинні запропонувати підтримку та бути готовими поговорити з молодою людиною, бути м'якими, але наполегливими, слухати, не повчаючи з валідацією почуттів молодої людини.