

Как часто родители жалуются на то, что подросток стал угрюмым, неразговорчивым, предпочитает быть в одиночестве и перестал общаться с друзьями! Но не все мамы и папы могут понять, что происходит в этот момент с ребёнком: является ли его состояние нормальным или это признаки депрессии.

В последние годы отмечается небывалый рост показателей депрессивных состояний у детей и подростков. Сказались и режим самоизоляции, и переход на дистанционное обучение, и общая напряжённая обстановка в мире.

Чем опасна депрессия в подростковом возрасте? Она постепенно начинает разрушать личность ребёнка, мешает ему жить полноценной жизнью и свободно общаться с близкими ему людьми.

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.

Поэтому очень часто ребёнок находится в состоянии депрессии, сам того не осознавая, и задача взрослых – вовремя выявить проблему сына или дочери и грамотно ему помочь.

В 12-14 лет депрессия часто «маскируется» [под школьную фобию](#) (страхи, связанные с учебной деятельностью). Ребёнок становится заторможенным, вялым, с трудом усваивает учебный материал. У него снижается успеваемость, появляется нежелание посещать школу. Он чувствует себя неуспешным и одиноким.

В возрасте от 14 до 18 лет подростки озабочены выбором дальнейшей профессии,

Депрессия у подростка: миф или реальность...

Автор: Администратор

20.04.2022 11:16 - Обновлено 20.04.2022 11:25

успешной сдачей экзаменов и, конечно, построением отношений с противоположным полом. В этот период у них могут проявляться такие симптомы депрессии, как нарушение сна, раздражительность, повышенная тревожность и страх перед будущим.

Родители должны хорошо разбираться в признаках подростковой депрессии, чтобы суметь вовремя выявить происходящее с ребёнком. Семейная атмосфера очень важна для формирования детской психики. Психологи советуют найти как можно больше точек соприкосновения. Это может быть совместная вечерняя прогулка или катание на велосипедах, или игра в футбол, рисование или творчество.

Ребенку важно чувствовать поддержку и заботу. Теплые и доверительные отношения в семье – залог крепкого психического здоровья подростков.

