

Что такое депрессия и чем она опасна

Депрессия - это психическое расстройство, основными признаками которого являются сниженное настроение и снижение или утрата способности получать удовольствие (ангедония). Обычно также присутствуют некоторые из следующих симптомов: сниженная самооценка, неадекватное чувство вины, пессимизм, нарушение концентрации внимания, усталость или отсутствие энергии, расстройство сна и аппетита, суицидальные тенденции. Тяжёлые формы депрессии характеризуются так называемой «депрессивной триадой»: снижением настроения, заторможенностью мышления и двигательной заторможенностью.

Опасность депрессии

Основная опасность для больных депрессией состоит в том, что на пике болезни, в момент наибольшей тоски и отчаяния, нередко случаются попытки самоубийства. Особенно часто такие попытки возникают у больных с выраженным чувством тревоги. Ежедневно 15 человек в возрасте от 15 до 24 лет убивают себя в связи с депрессией. Приблизительно такое же количество самоубийств наблюдается в возрасте после 60 лет. Депрессия – это единственное состояние, которое влечет за собой такое количество непредвиденных смертей. Самый эффективный способ предупреждения самоубийств – это раннее выявление и своевременное лечение депрессий.

Симптомы депрессии у подростков

Безусловно, из-за депрессии у подростка происходят изменения в настроении. Например, он становится более раздражительным и гневным. Также частое проявление чувства печали или тоски, в том числе - плач без видимой причины. Ощущение собственной бесполезности, вины, фиксация на прошлых неудачах, чрезмерная самокритика. Ещё есть постоянное ощущение, что настоящая и будущая жизнь мрачная и безрадостная. И, наконец, самое опасное – это частые мысли о смерти и самоубийстве.

В поведении подростка также можно наблюдать изменения. Он теряет интерес или удовольствие от привычных занятий, отдаляется от семьи и друзей или имеет постоянные конфликты с ними. Очень часто у подростка происходит резкое снижение успеваемости в школе. У него отсутствует мотивация к выполнению каких-либо обязанностей. Ещё одна проблема – нарушение питания – подросток либо вовсе отказывается от неё, либо злоупотребляет ею.

Причины возникновения депрессии у подростков и факторы риска подростковой депрессии

Причины депрессии у подростков:

- Нарушение баланса нейромедиаторов. Медиаторы являются естественными химическими веществами в мозге, которые, вероятно, играют роль в развитии депрессии. Когда баланс этих химических веществ в головном мозге нарушается - появляются симптомы депрессии;
- Гормоны. Изменения в организме подростка, связанные с его созреванием, приводят к нарушению баланса гормонов. Это косвенно может влиять на запуск или усиление депрессии;
- Наследственные факторы. Депрессия чаще встречается у людей, чьи биологические (кровные) родственники также имеют это заболевание;
- Травмы раннего детства. Травматические события в детском возрасте, такие как физическое или эмоциональное насилие или потеря родителя, могут вызвать изменения в мозге, которые делают человека более восприимчивым к депрессии.

Факторы риска подростковой депрессии:

Многие факторы увеличивают риск старта или усиления тяжести подростковой депрессии, в том числе:

- Наличие проблем, негативно влияющих на самооценку подростка, таких как ожирение, проблемы со сверстниками, долгосрочные издевательства или проблемы в учебе.
- Если пациент был жертвой или свидетелем насилия (как физического, так и сексуального).
- Наличие других психических заболеваний, таких как тревожное расстройство, анорексия или булимия, синдром дефицита внимания /гиперактивности (СДВГ) или др.
- Наличие хронического физического заболевания - злокачественная опухоль, сахарный диабет или астма.
- Определенные черты личности, такие, как низкая самооценка, чрезмерная зависимость от другого человека, избыточная самокритичность или упорный пессимизм.
- Злоупотребление алкоголем, никотином или наркотическими препаратами.
- Наличие психических расстройств в семейном анамнезе также увеличивает риск депрессии у подростка.
- Наличие в кровном родстве людей с депрессией, биполярным расстройством или алкоголизмом.
- Наличие в семейном анамнезе человека, который покончил жизнь самоубийством.

- Наличие факторов неблагополучия и конфликтов в семье.
- Переживание недавних стрессовых жизненных событий, таких как развод родителей, участие родителей в военных действиях или смерть близкого человека.

Памятка

«Как помочь сверстнику справиться с плохим настроением или апатией»

Очень важно вовремя заметить симптомы депрессии у подростков и помочь им побороть это состояние.

Если Вы наблюдаете у своего сверстника симптомы депрессии, Вы можете предложить ему провести время с пользой для себя и своего здоровья:

Позаниматься спортом

На примере тяжелых случаев депрессии было доказано, что сочетание психотерапии с регулярными тренировками дает лучший результат. Слабые формы депрессии зачастую преодолеваются самостоятельно. Не последнюю роль в этом играют занятия спортом. Предпочтение стоит отдать аэробным нагрузкам — бегу, ходьбе, плаванию, велосипеду. Уровень интенсивности роли не играет, главное — регулярность.

Провести время на природе и пообщаться с ней

Американский классик Генри Торо в своем эссе воспел пользу общения с дикой природой. Спустя время правоту писателя подтвердили психологи, доказавшие, что пребывание на природе снижает уровень стресса и способствует хорошему самочувствию.

Попробовать питаться здоровой пищей

Исследования показали, что здоровая диета с высоким содержанием фруктов, овощей, цельного зерна, рыбы и необработанного красного мяса может предотвратить депрессию. А нездоровая диета в свою очередь — множество обработанных и очищенных продуктов — повышает риск депрессии у всех, включая детей и подростков.

Уделить время для сна

Наряду с едой и воздухом, качественный сон — фундамент жизнедеятельности человека, залог его энергичности, красоты и способности радоваться жизни. Даже одна бессонная ночь оборачивается подавленностью, а регулярное недосыпание приводит к стойкому снижению настроения. Но проблема гораздо серьезнее, чем кажется на первый взгляд: недавние исследования выявили, что инсомния (так специалисты рекомендуют называть бессонницу) весьма частый спутник депрессии.

Позаниматься медитацией и аутотренингом

О пользе медитации найти информацию легко. Медитировать не сложно, если понимать концепцию этого занятия. Эксперты говорят, что медитацией можно назвать любое повседневное занятие, - будь то мытье посуды или ходьба, - если при выполнении этого дела человек максимально на нём сосредоточен.

Аутотренинг - это смесь самовнушения, самогипноза, медитации, релаксации и аутодидактики (самовоспитания). Это также очень эффективно работает против депрессии.

Провести время с близкими людьми:

Вы, как друг или знакомый, можете предложить массу развлечений для сверстника. Например, поход в кино или театр. Любое время, проведенное вместе, положительно скажется на его самочувствии.

Разговоры по душам также необходимы для борьбы с плохим настроением. Дайте выговориться Вашему другу или знакомому и в ответ, обязательно, поддержите.

Время с семьёй также очень важно. Выезд за город, подвижные игры, пешие прогулки – всё это варианты того, как можно провести с ней время.