Многие начинающие родители очень сильно переживают из-за поведения своего ребенка во время подросткового возраста. В период полового и психологического созревания дети очень сильно подвержены изменению настроения и агрессивности. Безусловно, любая мама начинает переживать, когда ее ребенок замыкается в себе и начинает конфликтовать не только с окружающими, но даже с родителями. Как понять и различить — депрессия это или просто плохое настроение?

Клинически депрессия это биохимический процесс, проходящий на гормональном уровне, поэтому не путайте капризы и протесты с этим понятием. Кстати Австралийский медицинский центр королевы Елизаветы провел эксперимент, в котором приняли участие 400 детей в возрасте 10 — 14 лет. Результаты оказались весьма плачевными: у 40 человек, а это десять процентов от всех обследованных, была зафиксирована клиническая депрессия, а склонных к ней подростков оказалось больше половины. К тому же существенно различалась система ценностей радости. Таким образом, депрессивные подростки считали, что для удовлетворения жизнью необходимо быть богатым, знаменитым и красивым. В то время как дети, довольные своей жизнью, считали, что для счастья необходимо добиваться своих целей и хорошее взаимоотношение с людьми. Так откуда берется подростковая депрессия? Чего не хватает или, что наоборот мешает ребенку быть счастливым в таком, казалось бы, беззаботном возрасте отрочества.

Для подростка грустное и порой агрессивное состояние является первым показателем борьбы с обществом, бунтарством и желанием проявить свою самостоятельность. Со стороны это похоже на депрессию, но есть существенные различия. Самое главное — это то, что депрессия угнетает саму личность ребенка. Или даже может стать причиной серьезных психологических расстройств. Поэтому своевременное распознание болезни крайне важно, поскольку по статистике только каждый пятый ребенок в депрессии

получает помощь. И тут надо понимать роль именно родителей, поскольку самостоятельно ребенок не может понять всю серьезность ситуации.

Поэтому понаблюдайте за своим чадом и если у него наблюдаются следующие признаки, то необходимо начать переживать:• Он ничего не хочет. Полное равнодушие к ранее интересным ему вещам или занятиям, на протяжении довольно долгого промежутка времени. Отсутствие самомотивации и энтузиазма практически во всем
• Также, потеря аппетита. Говорится не про утренние «нехачухи», а про систематический отказ от пищи, относящийся даже к ранее любимым сладостям.
• Плохой сон. Это не касается того момента, когда он, например, играет до поздней ночи. Это скорее относится к беспричинной бессоннице.
• Резкое изменение отношения к окружающим людям, избегание не просто общения, но и вообще общества. Тяга к одиночеству.
• Постоянное волнение и необоснованная боязнь.
• Ощущение никчемности или даже вины без видимых на это причин.
• Даже опосредованные мысли о смерти и самоубийстве. Это можно увидеть в творчестве, самостоятельных поступках (не случайностях или ситуациях, произошедших по глупости или незнанию), которые несут угрозу непосредственно жизни.

Если ваш ребенок проявляет хотя бы половину этих признаков, то настоятельно рекомендуем обратиться к специалисту.Самостоятельно же попытайтесь найти причину проблемы. Это может быть неудачи в спортивной секции или просто учебе, семейные проблемы (ссоры родителей), снижение самооценки (это частая причина для девочек).

Лучше всего конечно предупредить депрессивное состояние, поэтому старайтесь больше обращать внимание на ребенка, хвалить его за успехи и помогать при неудачах. Станьте не просто родителем, а в первую очередь — другом и наставником. Будьте положительным примером, показывая и передавая свой оптимизм. Если ребенок до этого не занимался спортом, то постарайтесь понять, какой ему будет интересен, поскольку физическая активность служит отличной профилактикой депрессии. Если причина в неудачах в секции, которую он посещает, то выберете другой вид занятий, только важно помнить, что ребенок сам должен выбрать. Не давите на него, так он будет понимать, что его мнение учитывается.

сайт "Здоровая Россия"