**Что такое депрессия?**

Слово «депрессия» (от латинского «deprimo») означает «давить». То есть, это душевное состояние, при котором подавляются все положительные эмоции, а доминируют пессимизм, самобичевание, отказ от общения, суицидальные мысли. Положение осложняется гормональными изменениями в организме ребенка. Для одних они проходят без последствий, для других — это серьезные эмоциональные качели.

Подобное состояние — не блажь, а заболевание. Если его не лечить, оно может привести к негативным последствиям не только в переходном возрасте, но и во взрослой жизни.

Причины возникновения депрессии у подростков

Чтобы понимать, как вывести подростка из состояния депрессии, нужно знать причины ее возникновения. Для формирования подобного расстройства всегда есть предпосылки.

Основными причинами могут стать:

* Гормональная перестройка, которая сопровождается повышенными эмоциональными всплесками: тревожностью, раздражительностью, агрессивностью, перепадами настроения, унынием и другими негативными ощущениями;
* Семейные конфликты, ставшие причиной тяжелых переживаний: смерть близкого человека, развод родителей, появление нового члена семьи, сложное материальное положение;
* Проблемы коммуникации, приводящие к одиночеству, снижению самооценки, постоянному чувству ущербности и недооцененности;
* Юношеский максимализм, который отрицает и отвергает привычные реалии, игнорирует очевидные вещи, делит мир на черный и белый;
* Познание взрослой действительности, что часто приносит разочарование, стресс, поскольку многие стороны были скрыты от детского восприятия;
* Компьютерная зависимость, помогающая спрятаться от нежелательных людей, проблем, собственных неудач, ответственности за поступки;
* Непосильные нагрузки школьной программы и внешкольных занятий, приводящие к эмоциональному выгоранию и физической усталости.

**Признаки подростковой депрессии**

Родителям обязательно надо знать симптомы депрессии у подростков, чтобы помочь справиться с тревожным состоянием, а при необходимости организовать надлежащее лечение.

Взрослым надо насторожиться, если у ребенка:

1. Возникают частые перепады настроения, раздражительность, чувство гнева, грубость, плаксивость;
2. Наблюдаются вялость, усталость, замедленность речи, мышления и движений, бессонница или сонливость, изменения аппетита и веса;
3. Появляется тяга к одиночеству, отказ от общения с близкими и друзьями;
4. Пропадает интерес к любимым занятиям, увлечениям, повседневным обязанностям, снижается успеваемость;
5. Рождается преувеличенное чувство неполноценности, собственной бесполезности и вины;
6. Возникает концентрация на прошлых неудачах, повышенная требовательность к себе, необоснованный перфекционизм;
7. Проявляются тенденции к дурным наклонностям: курению, употреблению алкоголя и наркотиков, правонарушениям;
8. Ведутся разговоры о смерти, суициде, происходят самоповреждения.

**Советы, как вывести подростка из депрессии**

Вряд ли подросток сможет выйти из депрессии самостоятельно, так как находится в тяжелом эмоциональном и физическом состоянии. Ему понадобится помощь взрослых.

**1.Будьте терпеливы.**

Если у подростка депрессивное состояние, первое, что надо сделать родителям — проявить терпение. Не раздражайтесь, не конфликтуйте, не насмехайтесь над ребенком. Больше поощряйте его, подчеркивайте не только значительные успехи, но и маленькие победы.

Ограничьте опеку, дайте больше самостоятельности. Относитесь к подростку, как к взрослому ответственному человеку.

Если у ребенка не ладятся какие-то дела, не игнорируйте их, предложите свою помощь. При отказе не настаивайте: или подросток решит проблему сам, или обратится вновь к вам. Будьте терпеливы.

**2.Поставьте себя на место ребенка.**

Проблемы тинейджера не должны казаться взрослым пустяками. Мотивация «мы сами справились, и ты сможешь» не подходит. Вы рассматриваете ситуацию с точки зрения жизненного опыта, которого у подростка нет. Вспомните, сколько было совершено ошибок, чтобы приобрести этот опыт, потому что в свое время вы не получили поддержки. Хотите, чтобы ваш ребенок прошел этот же путь?

**3.Поговорите с ребенком.**

Разговор, как ни странно, — это умение слушать и вникать в то, что говорят. Поэтому ваш интерес к делам тинейджера должен быть искренним.

Посвящать разговорам нужно как можно больше времени. Не ссылайтесь на свою занятость. Например, попросите ребенка помочь сделать домашние дела, заодно и поговорите.

Не критикуйте точку зрения подростка, а предложите ее аргументировать. Свои взгляды тоже подтверждайте фактами.

Таким образом, вы не только завоюете авторитет в глазах ребенка, но и поможете ему самоутвердиться.

**4.Сочувствуйте ребенку.**

Сочувствовать — значит чувствовать вместе. Подростки остро ощущают нехватку положительных эмоций: любви, доброты, уважения, уверенности в себе. Объясните, что вы всегда поддержите его и поможете решить проблемы.

Не пытайтесь доказать ему весомость своих чувств — они могут ничего не значить для ребенка. То, что ценно для вас, не будет в приоритете у подростка. Он имеет право воспринимать и чувствовать по-своему. Он другой. Примите это.

Если не знаете, как самостоятельно бороться с депрессией подростка, у вас не получается или симптомы недуга усиливаются, обязательно обратитесь к психологу.

Для лечения депрессии у подростков используют когнитивно-поведенческую и межличностную терапию, комбинируя психотерапевтические приемы.

Психологи помогают подростку преодолеть текущую депрессию, объясняют, как справляться с ней в будущем, возвращают утраченное радостное восприятие жизни.

  **Методы работы с депрессивным состояние на психологических занятиях:**

1. **Снизить тревожность**

На консультациях применяли различные методы арт-терапии, телесно-ориентированной терапии, которые помогают снизить тревожность.

1. **Наладить режим дня**

Правильный распорядок дня подразумевает грамотное распределение активности, питания, отдыха и сна. Это помогает плодотворно трудиться, повысить работоспособность, улучшить сон, да вообще укрепить здоровье. Упорядочивая все аспекты жизни, мы снижаем уровень стресса, а состояние психики нормализуется.

**3.Найти источник позитивных эмоций**

При депрессивном состоянии человек утрачивает способность радоваться. Поэтому нужно найти то, что поможет вернуть положительные эмоции.