**Как близким людям понять, что у подростка депрессия?**

Очень часто депрессия маскируется под перепады настроения, а иногда и сам подросток не идет на контакт, изолирует себя от семьи и друзей и не хочет говорить о своем настроении. Не нужно игнорировать такое состояние, потому что оно может закончиться серьезными последствиями — асоциальным поведением или в худшем случае, например, суицидальной попыткой.

Не стоит сразу примерять на подростка ярлыки, ведь он может быть болен, поэтому так важно знать о симптомах депрессии и общаться со своим ребенком. Аккуратно выведите его на разговор, расположите его к себе, дайте понять, что вы на его стороне и вам не все равно.

Начните разговор с этих фраз:

«Давай поговорим с тобой об этом, мне это важно».

«Давай подумаем, как мы можем решить эту проблему».

«Ты много значишь для меня, меня беспокоит твое состояние».

 На что следует обратить внимание?

Первое и самое важное — у разных детей депрессия может проявляться по-разному, и она протекает не так как у взрослых. Взрослые с депрессивным расстройством чаще испытывают грусть, дети и подростки ведут себя зло и раздражительно. Также нередко начинается резкое снижение оценок в школе, наблюдаются изменения в обычном поведении.

Вот некоторые тревожные «звоночки»:

- вызывающее, безрассудное поведение, резкие изменения в поведении;

- раздражительность и гнев;

- жалобы на боль в голове или животе;

- бессонница или, наоборот, слишком продолжительный сон;

- усталость, недостаток энергии;

- снижение аппетита, потеря или, наоборот, набор избыточной массы тела;

- беспокойство;

- сниженная физическая активность;

- сложности в принятии решений;

- отсутствие концентрации;

- чувство вины или бесполезности;

- мысли о смерти или самоубийстве;

- отстраненное поведение;

- употребление психоактивных веществ, алкоголя;

- подросток без причины плачет;

- повышенная чувствительность к критике;

- чувство безысходности и беспомощности.

У какого врача лечить депрессию?

Депрессивными расстройствами занимаются психиатры, психотерапевты, иногда психологи. В отличие от ОРВИ, с которыми в большинстве случаев можно справиться самостоятельно в домашних условиях, депрессия требует обязательного наблюдения со стороны врача, так как причины заболевания различны. Отсюда и разные способы лечения.

Как правило, подросткам назначают медикаментозное лечение, психотерапию, а также дают рекомендации по изменению образа жизни. Нормализация режима сна и бодрствования, спорт, сбалансированное питание — все эти простые вещи могут действительно внести свою лепту в борьбу с депрессивным расстройством.

(по материалам статьи «Психологической газеты»: [https://psy.su/feed/7718/?utm\_source=vk&utm\_mediu.](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fpsy.su%2Ffeed%2F7718%2F%3Futm_source%3Dvk%26utm_medium%3Dsocial%26utm_campaign%3D1&post=4328116_3661&cc_key=))