**Признаки депрессии у подростков**

Среди многих взрослых бытует стереотип, что свойственная подросткам нестабильность настроения бывает обусловлена гормональными бурями, происходящими в растущем организме, а значит, такое состояние не требует особенного родительского внимания. Чаще всего именно этот фактор является отправной точкой в развитии и прогрессировании подростковой депрессии. Ведь грань между «обычной» эмоциональной нестабильностью у подростков и симптомами, характерными для состояния депрессии, очень тонка. Поэтому при отсутствии чуткого контроля со стороны родителей психологическое здоровье взрослеющего ребёнка может оказаться под реальной угрозой.

О развитии депрессии у подростка могут сигнализировать следующие признаки:

* продолжительное состояние подавленности;
* тревожность, плаксивость, раздражительность;
* повышенная утомляемость, снижение качества памяти и внимания;
* нарушения сна, ухудшение аппетита;
* заниженная самооценка, склонность к самообвинению;
* враждебность, приступы гнева или агрессии;
* пренебрежение личной гигиеной и состоянием собственной внешности;
* внезапное увлечение депрессивной музыкой, приобщение к субкультурам пессимистичной направленности;
* утрата интереса к любимым занятиям;
* замкнутость, отказ от общения с друзьями и близкими;
* мрачные размышления о жизни и о будущем;
* мысли о смерти или самоубийстве.

Обозначенные признаки депрессии могут дополнительно сопровождаться физическими [симптомами](https://medaboutme.ru/zdorove/spravochnik/simptomy/), такими, как:

* хронические головные боли и головокружения;
* болевые ощущения в животе или области сердца;
* систематические боли в спине, суставах и мышцах;
* диспепсические расстройства (поносы, запоры, приступы тошноты или рвоты);
* у девочек могут отмечаться нарушения менструального цикла.

Родителям, заподозрившим у своего ребёнка признаки депрессии, следует незамедлительно обратиться за квалифицированной медицинской помощью. Диагностика и лечение патологии находятся в компетенции врача-психиатра. Если диагноз «депрессия» подтвердится, подростку будет назначено соответствующее лечение. При легкой форме заболевания для выздоровления обычно бывает достаточно прохождение пациентом курса психотерапии, в сочетании с домашними профилактическими мероприятиями. Если имеет место тяжелая форма депрессии, не поддающаяся коррекции психотерапевтическими методами, врачами рассматривается вопрос о назначении подростку антидепрессантов.

*Использованы материалы сайта:* [*https://medaboutme.ru/articles/podrostkovaya\_depressiya\_simptomy\_i\_priznaki/*](https://medaboutme.ru/articles/podrostkovaya_depressiya_simptomy_i_priznaki/)