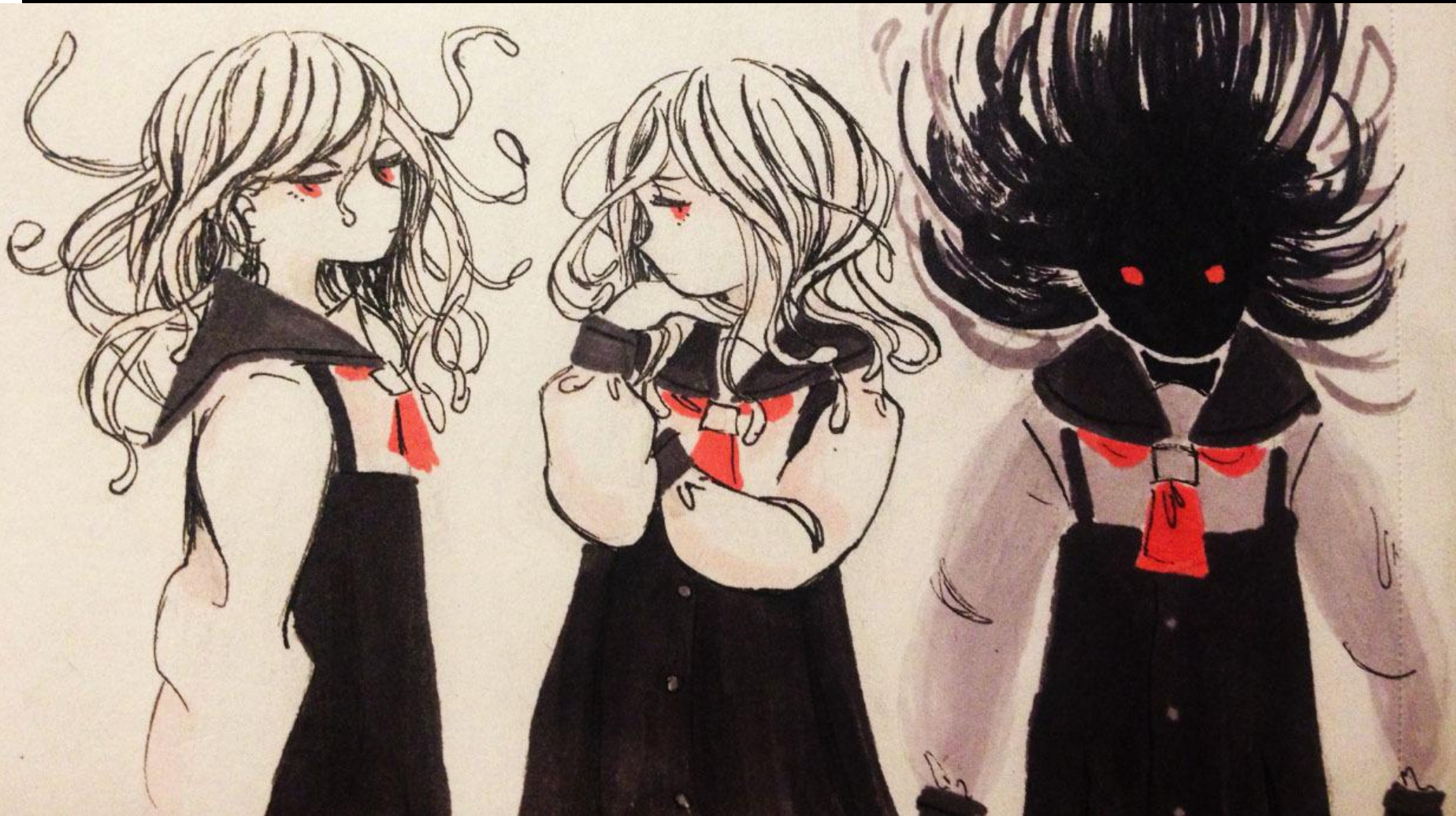





ДЕПРЕССИЯ У ПОДРОСТКОВ




- 
- Цель: исследование депрессии у подростков
 - Задачи: Узнать про особенности депрессии у подростков: причины, симптомы, методы лечения
- 

- Актуальность: в современном мире трудно обойтись без крепкого здоровья. Можно быть абсолютно здоровым физически, но психическое здоровье остаётся не менее важным. Во время роста ребенок сталкивается со множеством проблем, среди которых подростковый стресс. Частота подростковой депрессии во всем мире увеличивается, и мы все больше осознаем это, глядя на наших детей или их друзей. Депрессия наносит удар по психике подростка гораздо чаще, чем думает большинство людей. И хотя подростковая депрессия очень хорошо поддается лечению, эксперты говорят, что только в одном из пяти случаев депрессии подростки получают помощь



- 
- В детском и подростковом возрасте могут проявиться самые разные психиатрические заболевания. Их симптоматика, хоть и имеет важнейшие признаки, позволяющие диагностировать расстройство, но, все же, существенно отличается от картины, которая наблюдается у взрослых людей. К тому же, существуют состояния, характерные именно для детского или подросткового возраста. При дальнейшем взрослении они могут исчезнуть вовсе. Но это не означает, что появление детских психических расстройств можно игнорировать.

- Каждый шестой человек находится в возрастной группе 10–19 лет.
- На долю нарушений психического здоровья приходится 16% глобального бремени болезней и травматизма среди лиц в возрасте 10–19 лет.
- Половина всех нарушений психического здоровья возникают до наступления 14-летнего возраста, однако такие случаи в большинстве своем не выявляются и остаются без лечения.
- Депрессия является одной из ведущих причин заболеваемости и инвалидности среди подростков во всем мире.
- Самоубийства являются третьей по значимости ведущей причиной смертности в возрастной группе 15–19 лет.
- Игнорирование нарушений психического здоровья в подростковый период чревато последствиями, которые продолжаются во взрослом возрасте, негативно влияя как на физическое, так и на психическое здоровье и ограничивая возможности для полноценной взрослой жизни.
- Укрепление психического здоровья и профилактика — ключевые факторы, способствующие благополучию подростков.

- 
- Психическое расстройство - в широком смысле состояние психики, отличное от нормального, здорового.
 - Признаки психических расстройств у ребёнка:
 - у ребенка появилось новое увлечение, которому он уделяет все свое время, но при этом успехов нет
 - резко забросил старые увлечения;
 - стал плохо учиться в школе, когда ранее у него отмечались значительные успехи;
 - потерял интерес ко всему, чем ранее был увлечен.

СИМПТОМЫ :

- Резкие смены настроения, агрессивность, конфликты с родителями, учителями и другими детьми, импульсивность, меланхолия, тревожность, противоречивость;
- Пренебрежительное отношение к взрослым;
- Излишняя критичность к себе или же, напротив, чрезмерная самоуверенность;
- Взрывная реакция на советы со стороны и критику в свой адрес;
- Чувствительность сочетается с черствостью, подросток застенчив, но в то же время сильно раздражен;
- Отказ подчиняться общепринятым правилам;
- Шизоидность(Человек с таким расстройством характеризуется общей отстранённостью от социальных отношений и ограниченностью способов выражения эмоций в ситуациях межличностного взаимодействия.);
- Отвержение какой-либо опеки.

На психические расстройства подростков указывает сочетание нескольких или всех перечисленных симптомов.



- Наиболее характерные психические расстройства в подростковом периоде

Эмоциональные расстройства

Расстройства приема пищи

Психоз

Самоубийство и самоповреждение

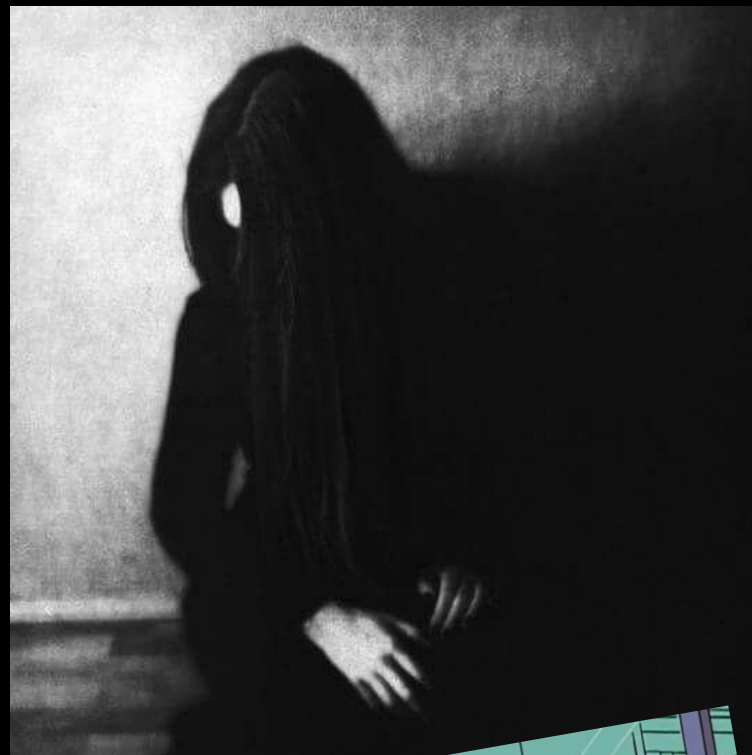
Рискованные формы поведения


Причины

- Влияние СМИ и гендерных норм может усугублять несоответствие между действительностью, в которой живет подросток, и его устремлениями или представлениями о будущем.
- Качество домашней жизни и взаимоотношения со сверстниками.
- Насилие (в том числе жесткие методы родительского воспитания и издевательства со стороны сверстников).
- Социально-экономические проблемы
- Дискриминация
- Стигматизация (ограничивающая готовность обращаться за помощью)

Депрессия

- Это эмоциональное расстройство характеризуется различными эмоциональными нарушениями, при которых люди испытывают тоску, тревогу, чувство вины, утрату способности переживать удовольствие, апатию (человек не испытывает ни негативных, ни позитивных эмоций).
- Симптомы:
 - Нарушениями в сфере мышления (например, людям с депрессией бывает сложно сосредоточиться, выполнять целенаправленную умственную деятельность, которая связана с концентрацией внимания. В депрессивном состоянии люди с трудом принимают решения. У них присутствуют мрачные мысли о самих себе, об окружающем мире, о людях.)
 - Нарушения сна, функций кишечника, общего тонуса
 - Неприятные ощущения в теле
 - Отказ от развлечений
 - Избегание
 - Нарушения аппетита
 - Злоупотребление алкоголем или другими психоактивными веществами, которые используются с целью улучшения настроения.



- 
- Основание для постановки диагноза – присутствие депрессивных симптомов ежедневно в течение по крайней мере двух недель. Похожие симптомы могут быть связаны с приемом определенных лекарственных препаратов, однако при их отмене они быстро исчезают.
 - Нередки случаи, когда люди говорят о том, что они испытывают депрессию, хотя на самом деле этим заболеванием не страдают. Другие же живут с этой болезнью в течение долгого времени, не подозревая, что им требуется лечение.



Причины депрессии:

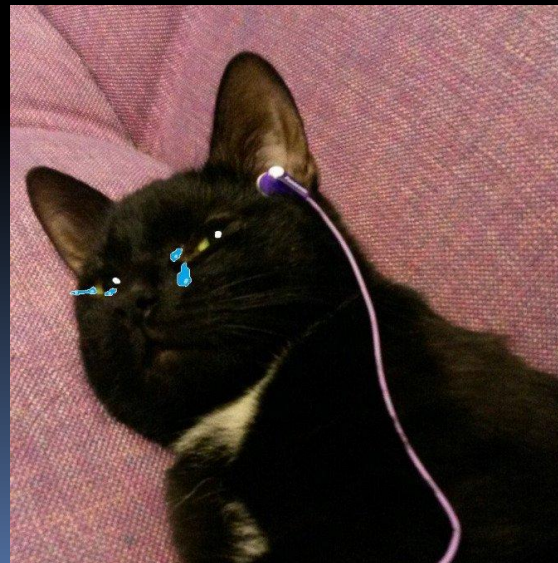
- Нарушения самооценки и самоуважения
- Проблемы в близких отношениях
- Эмоциональные потрясения

Негативное влияние подростковой депрессии

- Проблемы в школе
- Побег из дома
- Наркотики и злоупотребление алкоголем
- Низкая самооценка
- Интернет-зависимость
- Отчаянное, безрассудное поведение
- Насилие
- Самоубийство и попытки

Как разговаривать с депрессивным подростком

1. Предложите поддержку
2. Будьте деликатны, но настойчивы
3. Слушайте подростка без нравоучений
4. Просто признайте проблемы ребенка



Лечение

- В отличие от взрослых, которые имеют возможность обратиться за помощью самостоятельно, подросткам обычно приходится полагаться на родителей, учителей и воспитателей, чтобы констатировать сам факт депрессии и получить необходимое лечение.
- Худшее, что может сделать родственник или приятель, это сказать пациенту в депрессии «давай, надо просто захотеть и ты сможешь преодолеть». Такие слова свидетельствуют о том, что говорящий не считает депрессию психическим расстройством и серьезной проблемой, либо ничего не знает об этом состоянии. Депрессия – это действительно болезнь, требующая лечения. Заниматься этим должен профессионал, а прописываемые лекарства нужно регулярно принимать.
- Депрессия зачастую воспринимается как самим больным, так и окружающими как проявление плохого характера, лени и эгоизма, распушенности или природного пессимизма. Следует помнить, что депрессия - не просто плохое настроение, а заболевание, которое требует вмешательства специалистов и достаточно хорошо поддается лечению. Чем раньше поставлен правильный диагноз и начато правильное лечение, тем больше шансов на быстрое выздоровление, на то, что депрессия не повторится вновь и не примет тяжелой формы, сопровождающейся желанием покончить с собой.

- Главное – обратиться к врачу. Необходимо дать врачу информацию о симптомах депрессии ребенка, в том числе об их длительности, как они влияют на повседневные занятия ребенка, обо всех тревожащих симптомах. Нужно рассказать о родственниках, которые страдали от депрессии или любого другого психического расстройства.
- Есть несколько вариантов лечения депрессии у подростков, в том числе индивидуальная терапия или групповые занятия. Есть также метод семейной терапии. Лекарства – в последнюю очередь, и это только часть комплексного лечения, а не панацея. Любые виды психологической терапии часто хороши для лечения легкой и умеренной стадии депрессии.
- Антидепрессанты следует использовать как часть более развернутого плана лечения, в более тяжелых случаях.



Бонус : 3

- Я не чувствую себя расстроенным , печальным. – 0 баллов
- Я расстроен. – 1 балл
- Я все время расстроен и не могу от этого отключиться. – 2 балла
- Я настолько расстроен и несчастлив, что не могу это выдержать. – 3 балла

Вопрос 2

- Я не тревожусь о своем будущем. – 0 баллов
- Я чувствую, что озадачен будущим. – 1 балл
- Я чувствую, что меня ничего не ждет в будущем. – 2 балла
- Мое будущее безнадежно, и ничто не может измениться к лучшему. – 3 балла

Вопрос 3

- Я не чувствую себя неудачником. – 0 балл
- Я чувствую, что терпел больше неудач, чем другие люди. – 1 балл
- Когда я оглядываюсь на свою жизнь, я вижу в ней много неудач. – 2 балла
- Я чувствую, что как личность я - полный неудачник. – 3 балла

Вопрос 4

- Я получаю столько же удовлетворения от жизни, как раньше. – 0 баллов
- Я не получаю столько же удовлетворения от жизни, как раньше. – 1 балл
- Я больше не получаю удовлетворения ни от чего. - 2 балла
- Я полностью не удовлетворен жизнью и мне все надоело. – 3 балла

Вопрос 5

- Я не чувствую себя в чем-нибудь виноватым. - 0 баллов
- Достаточно часто я чувствую себя виноватым. – 1 балл
- Большую часть времени я чувствую себя виноватым. – 2 балла
- Я постоянно испытываю чувство вины. – 3 балла

Вопрос 6

- Я не чувствую, что могу быть наказанным за что-либо. – 0 баллов
- Я чувствую, что могу быть наказан. - 1 балл
- Я ожидаю, что могу быть наказан. - 2 балла
- Я чувствую себя уже наказанным – 3 балла

Вопрос 7

- Я не разочаровался в себе. – 0 баллов
- Я разочаровался в себе. - 1 балл
- Я себе противен. - 2 балла
- Я себя ненавижу. – 3 балла

Вопрос 8

- Я знаю, что я не хуже других. - 0 баллов
- Я критикую себя за ошибки и слабости. – 1 балл
- Я все время обвиняю себя за свои поступки. - 2 балла
- Я виню себя во всем плохом, что происходит. – 3 балла

Вопрос 9

- Я никогда не думал покончить с собой. – 0 баллов
- Ко мне приходят мысли покончить с собой, но я не буду их осуществлять. - 1 балл
- Я хотел бы покончить с собой. - 2 балла
- Я бы убил себя, если бы представился случай. – 3 балла

Вопрос 10

- Я плачу не больше, чем обычно. – 0 баллов
- Сейчас я плачу чаще, чем раньше. - 1 балл
- Теперь я все время плачу. - 2 балла
- Раньше я мог плакать, а сейчас не могу, даже если мне хочется. – 3 балла

Вопрос 11

- Сейчас я раздражителен не более, чем обычно. - 0 баллов
- Я более легко раздражаюсь, чем раньше. - 1 балл
- Теперь я постоянно чувствую, что раздражен. - 2 балла
- Я стал равнодушен к вещам, которые меня раньше раздражали. – 3 балла

Вопрос 12

- Я не утратил интереса к другим людям. - 0 баллов
- Я меньше интересуюсь другими людьми, чем раньше. – 1 балл
- Я почти потерял интерес к другим людям. – 2 балла
- Я полностью утратил интерес к другим людям. – 3 балла

Вопрос 13

- Я откладываю принятие решения иногда, как и раньше. – 0 баллов
- Я чаще, чем раньше, откладываю принятие решения. – 1 балл
- Мне труднее принимать решения, чем раньше. – 2 балла
- Я больше не могу принимать решения.- 3 балла

Вопрос 14

- Я не чувствую, что выгляжу хуже, чем обычно. – 0 баллов
- Меня тревожит, что я выгляжу старым и непривлекательным. – 1 балл
- Я знаю, что в моей внешности произошли существенные изменения, делающие меня непривлекательным. - 2 балла
- Я знаю, что выгляжу безобразно. – 3 балла

Вопрос 15

- Я могу работать так же хорошо, как и раньше. – 0 баллов
- Мне необходимо сделать дополнительное усилие, чтобы начать делать что-нибудь. – 1 балл
- Я с трудом заставляю себя делать что-либо. – 2 балла
- Я совсем не могу выполнять никакую работу. – 3 балла

Вопрос 16

- Я сплю так же хорошо, как и раньше. – 0 баллов
- Сейчас я сплю хуже, чем раньше. – 1 балл
- Я просыпаюсь на 1-2 часа раньше, и мне трудно заснуть опять. – 2 балла
- Я просыпаюсь на несколько часов раньше обычного и больше не могу заснуть. – 3 балла

Вопрос 17

- Я устаю не больше, чем обычно. - 0 баллов
- Теперь я устаю быстрее, чем раньше. - 1 балл
- Я устаю почти от всего, что я делаю. – 2 балла
- Я не могу ничего делать из-за усталости. – 3 балла

Вопрос 18

- Мой аппетит не хуже, чем обычно. – 0 баллов
- Мой аппетит стал хуже, чем раньше. – 1 балл
- Мой аппетит теперь значительно хуже. – 2 балла
- У меня вообще нет аппетита. – 3 балла

Вопрос 19

- В последнее время я не похудел или потеря веса была незначительной. – 0 баллов
- За последнее время я потерял более 2 кг. – 1 балл
- Я потерял более 5 кг. – 2 балла
- Я потерял более 7 кг. – 3 балла
- Я намеренно стараюсь похудеть и ем меньше (отметить крестиком).

Вопрос 20

- Я беспокоюсь о своем здоровье не больше, чем обычно. – 0 баллов
- Меня тревожат проблемы моего физического здоровья, такие, как боли, расстройство желудка, запоры и т.д. – 1 балл
- Я очень обеспокоен своим физическим состоянием, и мне трудно думать о чем-либо другом. - 2 балла
- Я настолько обеспокоен своим физическим состоянием, что больше ни о чем не могу думать. – 3 балла

Результаты

0-9 — отсутствие
депрессивных
симптомов

10-15 — легкая депрессия
(субдепрессия)

16-19 — умеренная
депрессия

20-29 — выраженная
депрессия (средней
тяжести)

30-63 — тяжёлая
депрессия

А ты
здоров?



Или
болен?

Спасибо за внимание

