

# ДЕПРЕССИЯ И ПОДРОСТОК



**Выполнила:**  
ученица ... класса  
**Руководитель проекта:**

# ВВЕДЕНИЕ

Депрессивные расстройства детского и подросткового возраста представляют собой одну из самых сложных медицинских проблем из-за тяжелых социальных последствий, которые включают самоубийство, насилие, наркоманию и отклонения в поведении.



# ВВЕДЕНИЕ

*Целью работы* являются: изучение тяжелого подросткового заболевания -депрессии.

*Задачи работы:*

- Изучить понятие депрессии;
- Рассмотреть виды депрессии;
- Изучить причины и симптомы депрессии у подростков;
- Провести анкетирование учащихся;
- Дать рекомендации родителям для помощи подростку, находящемуся в депрессии.



# 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

## 1.1. ДЕПРЕССИЯ

Депрессия - это сильная меланхолия с чувством отчаяния и беспокойства.

Депрессия (от лат. *Deprimo* «сжимать», «подавлять») - психологическое расстройство, характеризующееся пониженным настроением (гипотимией), торможением интеллектуальной и двигательной активности, снижением жизненных импульсов, пессимистическими самооценками.



## 1.2. ВИДЫ ДЕПРЕССИИ

- ТЯЖЕЛАЯ ДЕПРЕССИЯ (ГЛУБОКАЯ ДЕПРЕССИЯ).
- ХРОНИЧЕСКАЯ ДЕПРЕССИЯ.
- БИПОЛЯРНАЯ ДЕПРЕССИЯ.



# 1.3. ПРОЯВЛЕНИЕ ДЕПРЕССИИ У ПОДРОСТКА

Одно из новообразований подросткового возраста - чувство  
взрослости.

Важнейшими процессами переходного возраста являются:

- расширение жизненного мира индивида, круг его общения, групповая принадлежность и увеличение количества людей, на которых она ориентируется.

# 1.4. СИМПТОМЫ И ПРИЧИНЫ ДЕПРЕССИИ У ПОДРОСТКА

Наиболее частые симптомы депрессии у детей и подростков:

- Частые чувства грусти или раздражительности;
- Торможение двигательной активности;
- Бессонница и другие нарушения сна;
- Раздражительность, перепады настроения и проблемы с поведением;
- Крик;
- Потеря аппетита;
- Социальная изоляция или потеря интереса к другим людям;
- Самоуничижительные идеи, мысли или попытки самоубийства;
- Неудача или ранний уход из школы.

# 1.4. СИМПТОМЫ И ПРИЧИНЫ ДЕПРЕССИИ У ПОДРОСТКА

Депрессия у ребенка никогда не возникает на пустом месте.

Предпосылки для такого состояния всегда есть.

Скорее всего, подросток столкнулся со стрессовой ситуацией, и в силу возраста он не мог ее принять и правильно пережить. И этого вполне достаточно для хрупкой детской психики.





# 1.4. СИМПТОМЫ И ПРИЧИНЫ ДЕПРЕССИИ У ПОДРОСТКА

1. Гормональные изменения.
2. Реалии взрослого мира.
3. Юношеский максимализм.
4. Семейные конфликты.
5. Нет друзей.
6. «Несовершенная» внешность.
7. Часто переезжайте.
8. Издевательства в школе.
9. Зависимость от интернета и компьютерных игр.
10. Безответная любовь или первый неудачный сексуальный опыт.



# 1.5. ВЛИЯНИЕ ДЕПРЕССИИ НА ПОДРОСТКА И ЕГО ЖИЗНЬ

1. ПРОБЛЕМЫ В ШКОЛЕ.
2. ПОБЕГ ИЗ ДОМА.
3. ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИКАМИ И АЛКОГОЛЕМ.
4. НИЗКАЯ САМООЦЕНКА.
5. ИНТЕРНЕТ ЗАВИСИМОСТЬ.
6. ОТЧАЯННОЕ И БЕЗРАССУДНОЕ ПОВЕДЕНИЕ.



# 1.6. РАЗНИЦА МЕЖДУ ДЕПРЕССИЕЙ У ВЗРОСЛЫХ И ПОДРОСТКОВ

- РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ, ГНЕВ ИЛИ ПЕРЕПАДЫ НАСТРОЕНИЯ.
- НЕОБЪЯСНИМАЯ БОЛЬ.
- КРАЙНЕ КРИТИЧНЫ.
- ЗАМЫКАНИЕ В СЕБЕ.



# 1.7. ЛЕЧЕНИЕ ДЕПРЕССИИ

Психотерапевт - это врач, который помогает пациентам справиться с психическим заболеванием.

Чтобы поставить диагноз, врач проводит с пациентом беседу, в ходе которой оценивает его состояние.

Диагностика помогает установить точное заболевание, сопровождающее подростка, а также определить метод лечения.



## 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### 2.1. АНКЕТИРОВАНИЕ

При анкетировании респонденты заявили, что их депрессивное состояние улучшится при поддержке родных и близких друзей, использовании рационального отдыха, планировании своего времени, ведении здорового образа жизни (занятия спортом, правильное питание).



## 2.2. РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

Семейная атмосфера очень важна для формирования детской психики. Родители всегда обратят внимание на нестандартное поведение ребенка. Я составила список рекомендаций для родителей, чтобы они сразу же могли помочь подростку.

<ul style="list-style-type: none"><li>- Разговаривайте в комфортной для него обстановке. <i>Постарайтесь выяснить, что именно вызвало беспокойство и такой результат.</i></li><li>- Помогите укрепить его самооценку. <i>Покажите ему, насколько он важен и значим для вас и окружающих.</i></li><li>- Узнайте о его увлечениях, чем он интересуется, что делает пока вы на работе.</li><li>- Ограничьте опеку, дайте почувствовать, что вы ему доверяете.</li><li>- Дайте право выбора, не стоит все решать за него.</li><li>- Постарайтесь не критиковать, а направлять на правильное действие.</li><li>- Исключите разговоры на повышенных тонах, постарайтесь не конфликтовать.</li><li>- Найдите общий интерес. <i>Это может быть совместная вечерняя прогулка или катание на велосипедах, или игра в футбол.</i> <i>Посещайте мастер – классы: рисуйте и творите.</i></li></ul>
<p style="text-align: center;"><i>Если вы понимаете, что ситуация не поддается вашему контролю, не затягивайте с походом к специалисту!</i></p>

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

ПОДРОСТКОВАЯ ДЕПРЕССИЯ ЯВЛЯЕТСЯ ПРЕПЯТСТВИЕМ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА, ОНА РАЗРУШАЕТ СОЦИАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ, НЕГАТИВНО ВЛИЯЕТ НА СПОСОБНОСТИ ПОДРОСТКА, ВЫЗЫВАЕТ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ СТРЕСС И УСИЛИВАЕТ НЕГАТИВНЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О СЕБЕ И ДРУГИХ ЛЮДЯХ.

