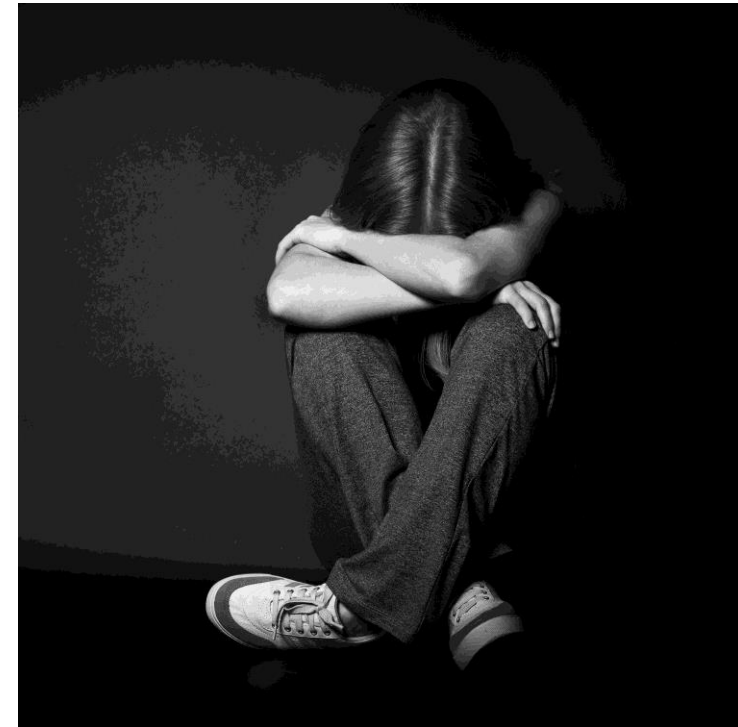


Ранняя диагностика депрессивных состояний, как первичная профилактика наркотизации

ВОЛОШКО К.В.

ВРАЧ-ПСИХОТЕРАПЕВТ

- ▶ Долгое время считалось, что у детей и подростков не может быть депрессивных расстройств.
- ▶ Примерно с середины XX века это мнение кардинально поменялось.
- ▶ Психиатры пришли к выводу, что в некоторых случаях депрессией могут страдать даже дети младенческого возраста (например, из-за разлуки с матерью).



Определение клиническая депрессия

- ▶ **Клиническая депрессия у подростков** – это психическое расстройство, проявляющееся постоянно пониженным настроением, чувством грусти, тоски, отчаяния и другими расстройствами эмоциональной сферы.
- ▶ Подростковые депрессивные расстройства чаще всего начинают развиваться в самый сложный и уязвимый период взросления – **13-19 лет**.
- ▶ Распространенность депрессии среди подростков составляет **10-20%**.
- ▶ Депрессия у подростков имеет свои особенности и протекает иначе, чем у взрослых.
- ▶ Она может быть «замаскированной», когда на первый план выходят соматические или вегетативные проявления.

К психологической уязвимости подростков приводят:



- ▶ бурный рост и гормональная перестройка организма,
- ▶ усталость от учебной нагрузки,
- ▶ повышенная эмоциональность,
- ▶ сложности во взаимоотношениях со сверстниками и родителями

Подростки могут замкнуться в себе, стать раздражительными, апатичными, погрузиться в свой внутренний мир и переживания.

Проявление депрессии у мальчиков подростков

Юноши страдают депрессией реже, но становятся:

- ▶ очень раздражительными, агрессивными,
- ▶ избегают прежних друзей,
- ▶ могут связаться с «плохой компанией»,
- ▶ пристраститься к алкоголю, наркотикам.

Таким образом они огораживают себя от внешнего мира и его несправедливости.



Проявление депрессии у девочек подростков



Депрессия у подростков девочек более распространена, но проявляется несколько иначе.

Они становятся:

- ▶ грустными, замкнутыми, одинокими,
- ▶ избегают контактов с людьми,
- ▶ концентрируются на внутренних ощущениях.
- ▶ Появляется слезливость,
- ▶ падает самооценка.

Нередко такие девочки пытаются облегчить свои страдания и «доказать» свою привлекательность посредством беспорядочных половых связей.



- ▶ Самостоятельно отличить настоящую депрессию у детей и подростков от кризиса подросткового возраста очень сложно. Это под силу лишь опытному врачу-психиатру, который знает специфику протекания данного заболевания, а также владеет комплексными методами диагностики.
- ▶ Хотя депрессия в подростковом возрасте считается излечимой болезнью, **квалифицированную помощь специалиста получает только 1 из 5 подростков**, страдающих данным недугом.
- ▶ Это связано с тем, что родители и учителя не обращают внимание на отклонения в поведении ребенка или списывают их на трудности переходного возраста.

Основные признаки депрессии у подростков:



- ▶ подавленное настроение, печаль, уныние, грусть, тоска;
- ▶ усталость, разбитость;
- ▶ раздражительность, возбудимость, агрессивность, гнев, ярость;
- ▶ чувство вины, заниженная самооценка, слезливость;
- ▶ тревога, беспокойство;
- ▶ ангедония (утрата способности радоваться);
- ▶ потеря привычных интересов;
- ▶ избегание социальных контактов, замкнутость;
- ▶ рассеянность, снижение концентрации внимания, забывчивость;
- ▶ снижение успеваемости в школе, повышенная утомляемость, отсутствие интереса к обучению;
- ▶ нарушения памяти, сложности с усвоением и запоминанием материала.

Также для подростковой депрессии характерны следующие соматические проявления:

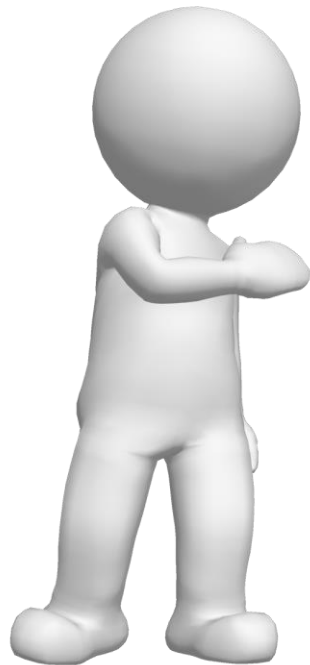
- ▶ необъяснимые боли в различных частях тела и органах, блуждающая боль;
- ▶ субфебрильная температура;
- ▶ мышечная слабость
- ▶ изменение массы тела (набор или снижение веса);
- ▶ нарушения менструального цикла у девочек.



К расстройствам вегетативной нервной системы можно отнести следующие симптомы подростковой депрессии:



- ▶ колебания артериального давления, изменения частоты сердечных сокращений, боли в сердце;
- ▶ затрудненное дыхание;
- ▶ нарушения сна и аппетита;
- ▶ головная боль, головокружение.



- ▶ «Соматизированная» депрессия с болями в различных частях тела кажется проявлением тяжелого физического недуга.
- ▶ Родители обходят различных специалистов в надежде поставить диагноз и вылечить ребенка.
- ▶ Врачи ищут недуг, начинают ограничивать движение детей, посещение им кружков, что еще больше усугубляет положение.
- ▶ Подросток погружается в себя, акцентируя внимание на своем «нездоровом» состоянии.

Причины подростковой депрессии:

Личностно-психологические причины.

- ▶ Такие черты, как повышенная чувствительность, эмоциональная неустойчивость, импульсивность, а также отсутствие навыков конструктивного решения проблем могут приводить подростков к депрессивным состояниям.



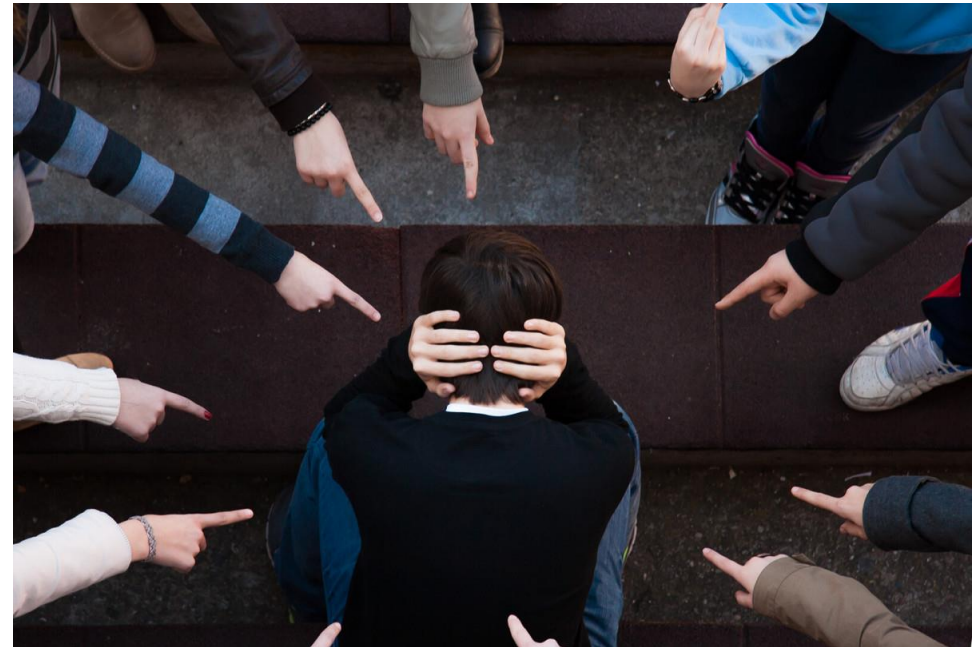


Макросоциальные причины.

- ▶ Заключаются в отрицательном воздействии средств массовой информации и интернета на сознание несовершеннолетних.

Микросоциальные причины.

- ▶ «Любовные» конфликты, неудачный сексуальный опыт, конфликты с педагогами и сверстниками, частые переезды, отсутствие друзей и смена школ, также, могут приводить к возникновению депрессии у подростков.





Семейные факторы.

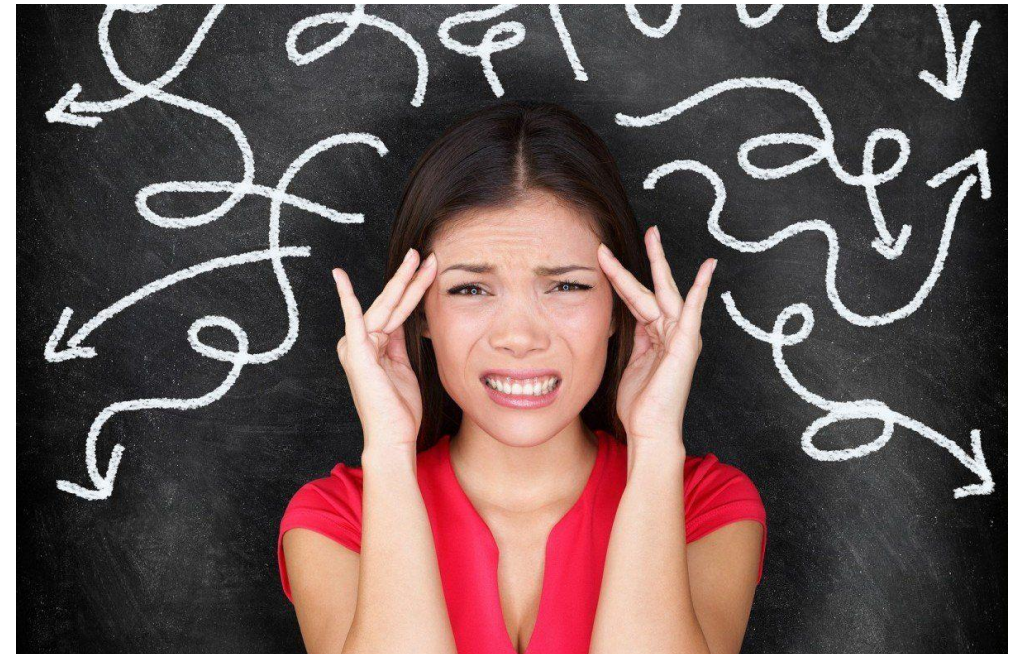
- ▶ Насилие, деструктивные отношения, конфликты, отсутствие поддержки в семье, критика в адрес подростка приводят к тому, что ребенок «закрывается» в себе и не ощущает себя нужным.
- ▶ Гиперопека со стороны родителей и невозможность самостоятельно принимать решения.

Гормональный фактор.

- ▶ Период полового созревания сопровождается серьезным стрессом для организма, «гормональными качелями», эмоциональными нагрузками, вследствие чего подросток не может справиться со своими эмоциями.

Юношеский максимализм.

- ▶ Выражается в категоричности, преувеличивании проблем, излишней прямолинейности, из-за чего возникают конфликты с родителями и учителями.





Психотравматические факторы

- ▶ сексуальное и физическое насилие
- ▶ буллинг
- ▶ потеря близких людей.

Чрезмерные учебные нагрузки.

- ▶ Занятия в школе и с репетиторами, посещение дополнительных кружков и секций в ущерб интересам ребенка, усиленная подготовка к экзаменам, отсутствие свободного времени приводят к хронической усталости, нервному истощению, а затем и к затяжной депрессии.





Генетическая предрасположенность.

- ▶ Подросток склонен к возникновению психических расстройств, если один из близких родственников страдал подобными расстройствами. Однако, важно отметить, что подростковая депрессия поддается лечению лучше, чем взрослая.

Биохимические причины.

- ▶ Нарушения обмена биогенных аминов (дофамина, норадреналина, адреналина, серотонина, мелатонина и других) в головном мозге.

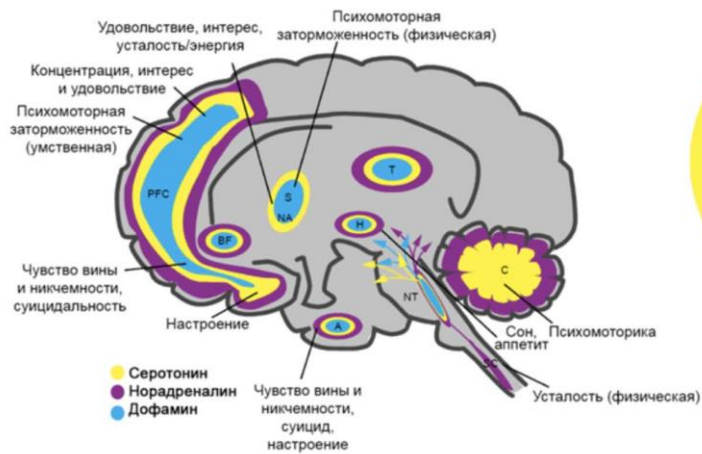
Зависимости:

- ▶ алкогольная,
- ▶ наркотическая,
- ▶ игровая



Патогенез подростковой депрессии

Дефицит всех моноаминов в комплексе говорит о подавленном настроении, психомоторной дисфункции и нарушении сна.



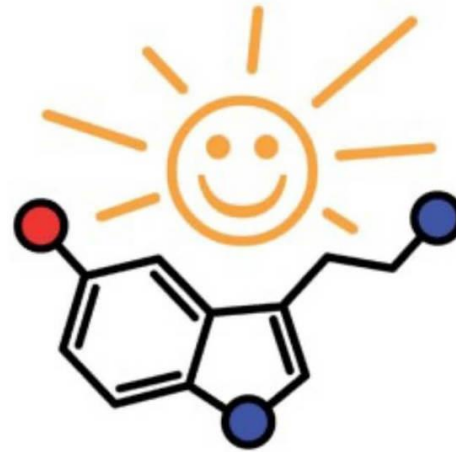
Сокращения:

A – amygdala (миндалевидное тело);
BF – basal forebrain (базальный передний мозг);
C – cerebellum (мозжечок);
H – hypothalamus (гипоталамус);
NA – nucleus accumbens (прилежащее ядро);
NT – neurotransmitters centers (центры нейромедиаторов);
PFC – prefrontal cortex (префронтальная кора); S – striatum (стриатум);
SC – spinal cord (спинной мозг);
T – thalamus (таламус).



- ▶ Подростковая депрессия представляет собой многофакторное психическое заболевание с участием биологических, психосоциальных и генетических причин. **Ведущим звеном в патогенезе подростковой депрессии является нарушение биохимических процессов головного мозга.**
- ▶ Существует так называемая катехоламиновая теория возникновения депрессии у подростков. Ее сторонники объясняют появление данного заболевания наличием дефицита нейротрансмиттеров в ЦНС, а именно, содержания катехоламинов в структурах головного мозга (в особенности норадреналина). Это нарушение может приводить к развитию единого комплекса эмоциональных, когнитивных и соматических симптомов депрессивных расстройств. Недостаток норадреналина проявляется в нарушении концентрации внимания, плохой памяти, утомляемости и апатии.

- ▶ В результате исследований было также выявлено, что у детей, страдающих симптомом подростковой депрессии, имеются и другие биохимические нарушения – снижение уровня серотонина в головном мозге, нарушение секреции мелатонина и кортизола.
- ▶ Нехватка серотонина выражается в появлении раздражительности, нарушениях сна и аппетита. Гормон мелатонин отвечает за регуляцию циркадных ритмов, а снижение его секреции приводит к нарушениям сна и настроения.



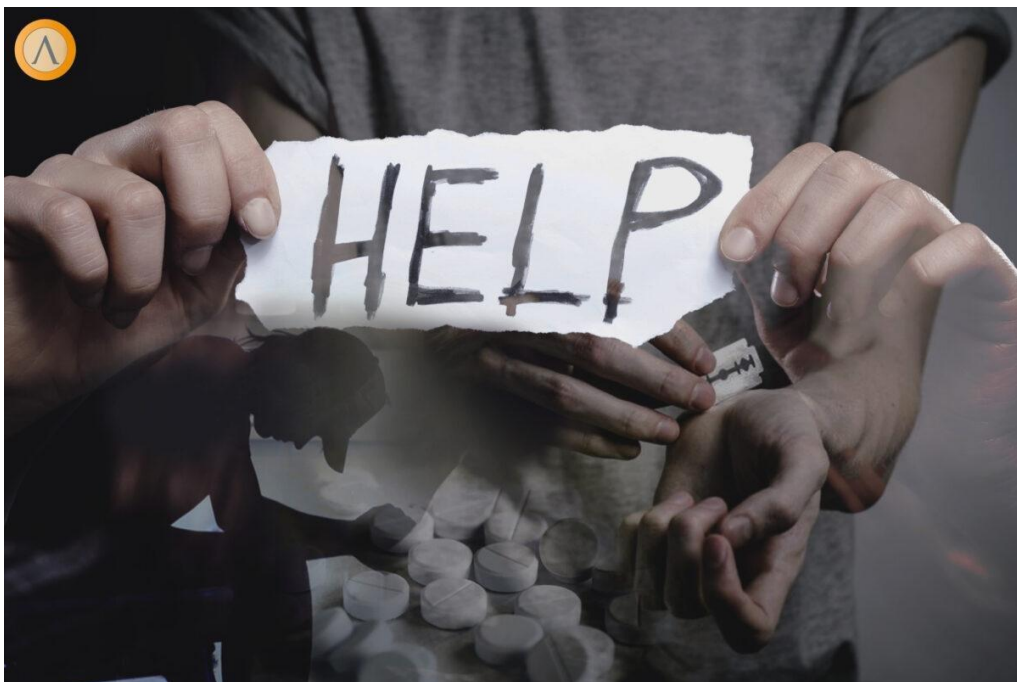
Стадии подростковой депрессии

Депрессия легкой степени тяжести.

- ▶ На данной стадии симптомы выражены слабо и часто бывают скрытыми. При обращении к врачу на этом этапе можно обойтись только психокоррекционными мероприятиями (индивидуальная или групповая психотерапия).

Депрессия средней степени тяжести.

- ▶ Симптоматика нарастает, подросток погружается в себя и свои негативные мысли, становятся сильными соматические проявления (боли в различных органах), более выражаются замкнутость, агрессивность. Ребенка могут начать посещать мысли о смерти и проявляться суицидальные наклонности. В этом случае начинают психотерапию, а при отсутствии результата подключают медикаментозное лечение.



Депрессия тяжелой степени тяжести.

- ▶ Запущенная стадия синдрома подростковой депрессии.
- ▶ На данном этапе могут возникать различные серьезные осложнения депрессивного состояния, вплоть до попытки совершения суицида или завершеного суицида. Нужна срочная госпитализация в стационар специализированной клиники для круглосуточного наблюдения специалистами, а также комплексное лечение заболевания. Нередко назначаются антидепрессанты, применение которых может продолжаться длительное время (1-3 года).

Оставленные без внимания изменения в настроении и поведении ребенка могут привести к различным неблагоприятным последствиям подростковой депрессии:

- ▶ плохая успеваемость в школе, прогулы, отчисления;
- ▶ злоупотребления алкогольными напитками и наркомания;
- ▶ зависимость от социальных сетей и компьютерных игр, погружение в виртуальную реальность;
- ▶ вступление в секты, деструктивные организации, суицидальные группы в социальных сетях;
- ▶ побеги из дома;
- ▶ опасное и противозаконное поведение;
- ▶ нанесение телесных повреждений;
- ▶ проявление насилия и агрессии по отношению к окружающим людям;
- ▶ расстройства пищевого поведения;
- ▶ попытки суицида, самоубийство.

- ▶ Чтобы избежать подобных осложнений подростковой депрессии, родителям следует внимательнее относиться к своим детям, обращать внимание на их поведение и внешний вид.
- ▶ Ведь на этом жизненном этапе их ребенок должен решить для себя важнейшие задачи: определить личные границы и ценности, сформировать собственное «я» и свою самооценку, развить навыки общения и вхождения в контакт с окружением.
- ▶ Даже взрослому человеку, порой, это бывает трудно сделать, а подростку – вдвойне. Именно поэтому в подростковом возрасте дети так сильно нуждаются в поддержке.



Когда обращаться к врачу



- ▶ При подозрении у подростка депрессии и обнаружении ее основных признаков, обращаться к специалисту нужно незамедлительно.
- ▶ Во-первых, при отсутствии своевременного лечения симптомы депрессии могут усугубиться, что во многом осложнит дальнейшую терапию и может потребовать госпитализации в стационар.
- ▶ Во-вторых, следует помнить о том, что подростки, находящиеся в депрессивном состоянии склонны к суицидальным наклонностям.
- ▶ Каждый случай депрессии является индивидуальным. Только опытные врачи верно оценить состояние пациента, определить стадию заболевания и принять о решение о назначении того или иного вида лечения.
- ▶ На начальных стадиях болезни часто удастся обойтись лишь применением психотерапии, в более запущенных случаях требуется психофармакотерапия.

Профилактика и рекомендации при подростковых депрессиях

Чтобы избежать запущенных стадий депрессии у подростков, родителям важно, прежде всего, научиться обращать внимание на их поведение и настроение.

Насторожить должны следующие признаки начинающегося депрессивного расстройства:

- ▶ резкая смена привычного поведения, подавленное настроение, отсутствие интереса к ранее любимым видам деятельности;
- ▶ экстремальные увлечения, селфхарм (самоповреждение);
- ▶ вспышки гнева, агрессия, негативизм;
- ▶ чувство вины и самобичевание;
- ▶ вступление в «суицидальные» группы и сообщества в социальных сетях;
- ▶ изменение внешнего вида: потухший взгляд, синяки под глазами, бледность, худоба;
- ▶ проблемы с учебой;
- ▶ отрицание имеющихся проблем.

- ▶ Депрессивными расстройствами страдают, как правило, те подростки, которым не с кем поделиться своей печалью, страхами, тоской, одиночеством, опасениями и другими более сильными чувствами. В некоторых семьях вообще не принято говорить о таком.
- ▶ Поэтому нужно уметь находить контакт с ребенком, слышать его, пытаться разделить его проблемы и помогать их решать, проявляя свою любовь и заботу.



Общими рекомендациями при подростковой депрессии для родителей являются следующие:

- ▶ Интересоваться чувствами ребенка и делиться своими. Безопасно реагировать на любые проявления чувств ребенка (даже когда он кричит, что ненавидит родителей).
- ▶ Избегать унижений и наказаний для ребенка.
- ▶ Не держать подростка под постоянным присмотром и опекой, позволить ему быть самостоятельным.
- ▶ Уметь выслушать ребенка, не критиковать.
- ▶ Не заставлять делать что-либо через силу.
- ▶ Выделить время для совместного проведения с подростком: ужины, просмотры фильмов, прогулки.
- ▶ Поощрять за успехи, а также говорить, о том, что ребенком гордятся.
- ▶ Считаться с мнением подростка, уважать его выбор.
- ▶ Предлагать поддержку и помощь. Ребенок должен знать, что родители всегда на его стороне.
- ▶ Уважать личное пространство подростка.
- ▶ Не ставить ультиматумы.



Для профилактики развития депрессий в пубертатном периоде также важно:

- ▶ уменьшить влияние стрессовых и школьных нагрузок;
- ▶ оптимизировать режим труда и отдыха, контролировать полноценный сон, правильное питание, прогулки на свежем воздухе;
- ▶ занять ребенка спортом и другими видами дополнительной деятельности с учетом его интересов;
- ▶ обращать внимание на его времяпровождение с друзьями;
- ▶ контролировать употребление алкогольных напитков и наркотических веществ.

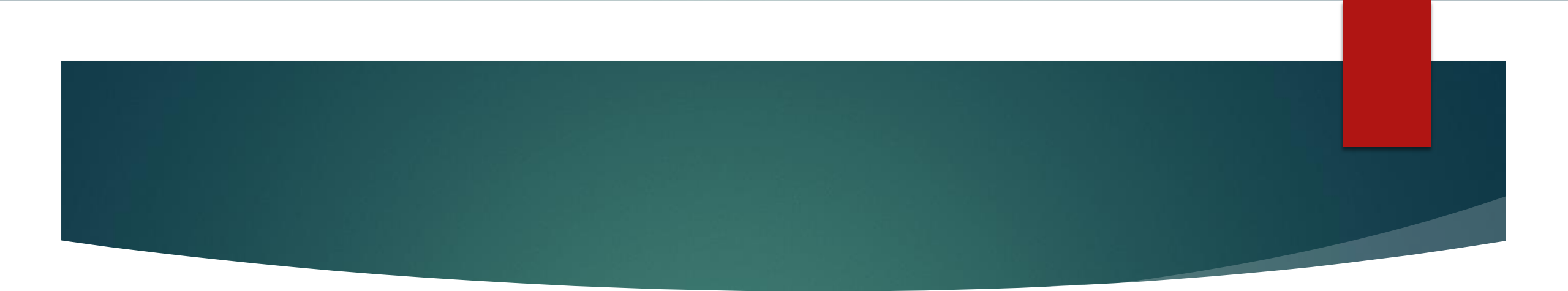
Рисуночная техника «Живой дом»

Напишите имена 7-8 человек из числа ваших родственников, друзей, значимых для вас людей

На листе бумаги изобразите деревенский домик, в котором обязательно есть:

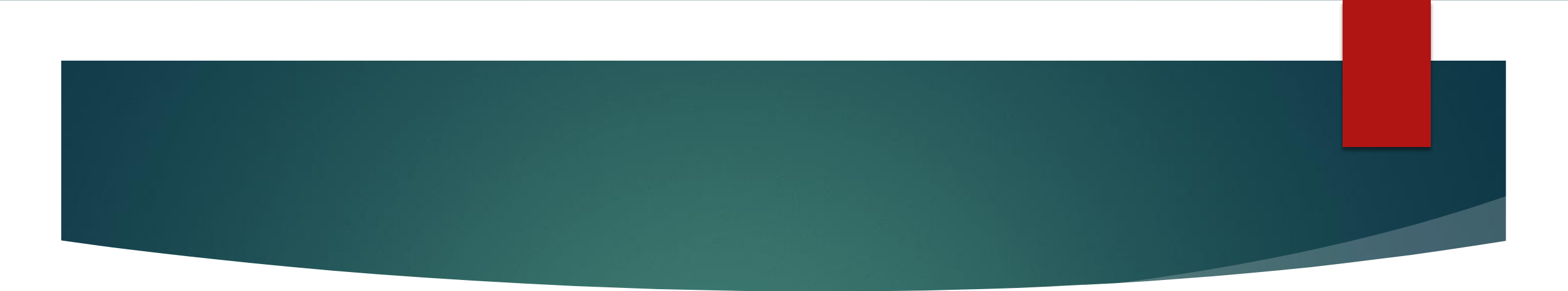
- Фундамент
- Стены
- Окна
- Крыша
- Чердак
- Труба
- Двери
- Порог



- 
- ▶ Присвойте каждой части дома имя конкретного человека, начиная с самого себя
 - ▶ То есть прямо напишите на рисунке, кто из указанных выше людей может быть крышей, кто окнами, стенами и т.д.

Интерпретация:

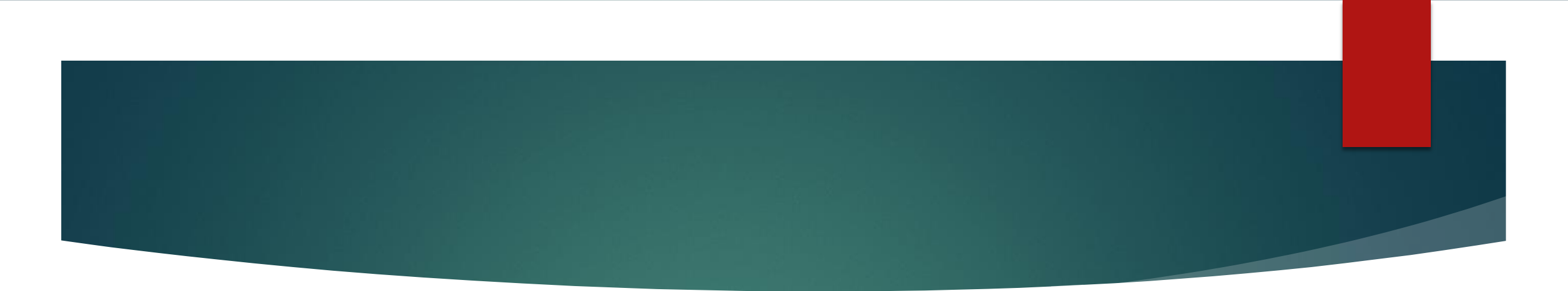
- ▶ Фундамент- значение «+»: главный материальный и духовный «обеспечитель» семьи, тот, на ком всё держится; значение «-»: человек, на которого се давят
- ▶ Стены- человек, который отвечает за эмоциональное состояние семьи и автора рисунка непосредственно
- ▶ Окна- будущее, люди, от которых семья чего-то ждет, на кого возлагает надежды
- ▶ Крыша- человек, который оберегает автора, создаёт чувство безопасности, или автор хотел бы от него это получить
- ▶ Чердак- символизирует секретные отношения, а также желание автора иметь более доверительные отношения. Также чердак может обозначать человека, с которым у автора отношения развивались в прошлом, а на данный момент менее активны

- 
- ▶ Труба- человек, от которого автор получает или хотел бы получать особую опеку и поддержку. Также может трактоваться как символическое обозначение человека, который помогает «выпустить пар», отрегулировать эмоции
 - ▶ Двери- информационный портал, тот кто учил выстраивать отношения с миром, тот у кого автор учится взаимодействовать с другими людьми
 - ▶ Порог- человек, с которым автор связывает возможность коммуникации в будущем

Вот видите, как много у каждого из нас поддержки и опоры!!!

Предлагаю вашему вниманию фильм



- 
- ▶ Вам необходимо разбиться на группы и подумать, что или кто мог бы стать поддержкой для этого молодого человека
 - ▶ Обсуждение



Спасибо за внимание!