

Ознаки підліткової депресії

Мета: ознайомлення батьків з основними ознаками підліткової депресії з метою її попередження.

Депресивні розлади є чи не найбільш поширеною психологічною проблемою в сучасному світі. За даними ВООЗ, 3—6% населення Землі потерпає від них, а пік їх розвитку весь час зміщується. Сьогодні він припадає на вік 20—25 років. Ще 10 років тому фахівці навіть не припускали виникнення депресій у дітей. Проте найновіші дослідження підтверджують їх існування, особливо в період підлітковості, та вказують на наявність у цій віковій групі багатьох ознак “дорослої” депресії.

У цілому, хоча між дорослою і дитячою депресією є значна відповідність, дітям властиві певні унікальні її характеристики. В них з’являється сумний вираз обличчя, вони відводять очі. Відзначається поведінка з тенденціями до самопошкодження: діти можуть вдаритись об щось головою і кусати себе, а також самозаспокійлива поведінка — розхитування тулуба чи смоктання пальців. Депресивні дошкільнята рідко вербалізують відчуття безнадії та дисфорії, зазвичай їх видає сумний вигляд. Депресивний малюк може втрачати інтерес до занять і досягнень, що приносять задоволення. Іноді помічається регрес у розвитку, наприклад, втрата мовних чи когнітивних навиків, соціальна замкненість і надмірна тривога з приводу розлуки з тими, хто про нього турбується. Спостерігаються невизначені соматичні скарги, роздратованість, проблеми зі сном, нічні жахи та прагнення зашкодити собі.

У міру того, як діти стають старшими, картина їх симптомів усе більше відповідає дорослій. Наявні депресивний настрій, вираження самозвинувачення та провини. Втрата мотивації може впливати на інтерес молодших школярів до участі в соціальній і шкільній діяльності. До того ж діти цього віку стають схильними до деструктивної та агресивної поведінки, яка негативно впливає на їхні стосунки з однолітками й академічну успішність. Спостерігаються порушення сну і харчування поряд із затримкою в розвитку.

На жаль, депресія в дитячому віці часто не розпізнається та не піддається корекції, тому що батьки й учителі зазвичай не розуміють, що за негативним настроєм приховуються серйозні психологічні проблеми. Депресія в підлітків виявляється, як правило, нестандартними характеристиками. До того ж підліток усе ще не здатний достатньою мірою вербалізувати свої переживання.

Психологічні дослідження показують, що перший період депресії в середньому виявляється у 13 років. Частота депресій різко зростає у віці 12—16 років, досягає піку в 14—15 років, а потім поступово знижується. Поведінка депресивного підлітка характеризується грубістю, конфліктністю, сексуальними ексцесами, зниженим, з відтінком дисфорійності настроєм із готовністю до гетеро- й аутоагресії. Такі особливості психічного стану створюють основу для конфліктів з оточуючими, а загрози покарання породжують страх і тривогу, що збільшує суїцидальну небезпеку й мотивує суїцидальну поведінку. Статистика свідчить, що підлітковий суїцид займає третє місце (після травм та невиліковних хвороб) у підлітковій смертності.

У підлітковому віці організм зазнає значних змін, зокрема гормональних, які істотно впливають на біологічний, психологічний і соціальний розвиток дитини. Соціальний іде за двома основними лініями: звільнення від батьківської опіки та встановлення нових відносин з однолітками.

Почуття, що виникають у підлітків унаслідок емоційного розриву з батьками, суперечливі. Підлітки — емоційно ще діти, які знаходяться в перехідному періоді свого розвитку. Їхні потреби, в першу чергу емоційні, такі ж, як у дітей. Підліткам необхідно, щоб їх любили та приймали такими, якими вони є, щоб про них турбувалися, були з ними лагідними, але при цьому поважали і сприймали як дорослих. Важливо, щоб підлітки відчували турботу і любов оточуючих. Суб'єктивне відчуття того, що ніхто не турбується про них, як слід, викликає почуття власної нікчемності й самоприниження та низьку самооцінку. Самотність на цьому етапі вікового розвитку є складовою частиною підліткової депресії. Однак молоді люди не стануть відкрито висловлювати свої почуття суму, печалі, безнадійності, які характерні для дорослих у депресивному стані. Вони приховують свою депресію виставленими напоказ нудьгуванням, агресивністю, іпохондрією, вередуванням чи асоціальною поведінкою.

Отже, підлітки найчастіше опосередковано виявляють депресивні переживання. Симптоми депресій включають різкі зміни настрою і негативність, що супроводжуються відсутністю на заняттях у школі, деструктивною поведінкою та погіршенням успішності. У міру дорослішання симптоми стають виразнішими, підвищується вірогідність суїциду.

Розрізняють три види підліткової депресії:

- 1) байдужість і відчуття пустоти; відчуття, що дитинство вже скінчилось, а дорослим підліток себе ще не відчуває. Виникає певний вакуум, який сприймається як сумування за втраченою людиною — частиною самого себе. Цей вид депресії є нетривалим і швидко минає;
- 2) результат смуги життєвих невдач та поразок (намагався вирішити чергові завдання, але безрезультатно, або оточуючі не розуміють його, або ж підліток відчуває обмеженість своїх потенційних можливостей) на фоні того, що адаптаційні механізми дорослої людини ще відсутні. Тому значна кількість самогубств у підлітковому періоді відбуваються не після тривалого пошуку альтернативних рішень складних проблем, а внаслідок миттєвого пориву;
- 3) викликати депресію в підлітка може і факт народження в сім'ї другої дитини. Цей вид отримав назву "конкурентна депресія", яка виникає внаслідок зміщення уваги та турботи батьків до новонародженого, а підліток у міру своєї егоцентричності неохоче ділиться любов'ю із сиблінгом-конкурентом.

Крім того, в підлітковому віці контекст розвитку не такий, як у дитинстві. Діти відчувають себе в безпеці, знаючи, що вони є невід'ємною частиною сімейної ланки, тоді як підлітки зіштовхуються із задачею, що полягає у відмові від свого статусу в сім'ї, поступовому дистанціюванні від неї і набутті нового статусу як незалежного

дорослого. Тому навіть у здорового підлітка можна очікувати певні перехідні депресивні стани, коли близькість із сім'єю перетворюється на табу, а джерело любові ще не знайдено. Тобто депресія в підлітків може бути і гіперболізацією нормального розвитку.

До підліткового віку статеві відмінності в депресії незначні, але приблизно з 11 років збільшується їх кількість, а також тяжкість депресій у дівчаток. У 15-річному віці депресію в дівчат діагностують удвічі частіше, ніж у хлопців. Дослідження свідчать про те, що наявність дитячої депресії, констатована на момент вступу до школи, є передвісником депресивних симптомів, які можуть виявитися через 3 і навіть 6 років потому.

Депресивні діти описують свої сім'ї як конфліктні, контролюючі, незгуртовані, нездатні в потрібний момент надати підтримку. До того ж депресія пов'язана з поганим ставленням до підлітків, включаючи психологічне, фізичне та сексуальне насилля. Несприятливе сімейне середовище може знижувати самооцінку дитини, що, у свою чергу, обумовлює відчуття нездійсненності та депресію. Найбільш травмуючим стресором є втрата одного з батьків (особливо матері).

Існують дані й про те, що близько в 40% дітей депресивних матерів також діагностується депресія. Материнська депресія більш ніж удвічі підвищує ймовірність цього розладу в дитини протягом життя. Такі діти стають самі депресивними насамперед тому, що спілкування з батьками не дозволяє їм розвивати адекватні стратегії емоційної регуляції. Здорові мами сприяють розвитку емоційної регуляції, втішаючи своїх дітей і допомагаючи їм у набутті навичок саморегуляції. Нездатність депресивних матерів справлятися із власними негативними станами впливає і на їх здатність моделювати настрій у своїх дітей. Тим самим дітям таких матерів не вдається виробити ефективні стратегії керування почуттями, що завдають їм стільки мук.

Однак батьки є не єдиним джерелом негативної оцінки, яка може призводити до депресії. Однолітки бувають безжалісними у своїх насмішках над підлітком, який “не схожий на інших”. Тому не дивує той факт, що відсутність соціальної підтримки з боку однолітків, соціальної компетентності та самотності є значними передумовами підліткової депресії, особливо серед дівчаток. Негативне сімейне середовище призводить до того, що підлітки, схильні до депресії, приходять у коло однолітків з низькою самооцінкою, слабкими міжособистісними навичками, агресивністю та негативним стилем. Вони не здатні конструктивно вирішувати проблеми і часто відштовхуються однолітками через неадекватну поведінку. У свою чергу, неприйняття з боку однолітків підкріплює негативні уявлення про себе, тим самим підсилюючи депресію.