

# Поддержка **в критических ситуациях**



## **Как помочь подростку справиться с депрессией**

### **Краткий обзор**

- Жизнь подростка может быть тяжелой. Многие подростки страдают депрессией, но с вашей помощью и поддержкой они смогут справиться.
- Признаками депрессии могут быть раздражительность или злость, необъяснимые боли, самокритика, а также плохое или опасное поведение.
- Чтобы помочь своему подростку, вы можете узнать больше о том, что такое депрессия, проявить терпение и поддержку, побудить подростка встречаться с друзьями и привести себя в форму, а также обратиться на помощь.



## Как помочь подростку справиться с депрессией

Жизнь подростка может быть тяжелой. Подростки каждый день имеют дело с бушующими гормонами, социальным и эмоциональным давлением взросления и школьными требованиями. Поэтому неудивительно, что многие родители иногда считают своих подростков капризными и трудными. Однако то, что иногда может показаться обычным подростковым настроением, на самом деле может быть депрессией. Если ваш подросток часто раздражителен, из этого информационного бюллетеня вы узнаете, может ли у подростка быть депрессия, и как вы можете помочь ему справиться с ней.



## Признаки депрессии у подростков

- **Раздражительность или злость** — возможно, у вас сложилось мнение, что человек с депрессией должен быть грустным, но подростки с депрессией чаще бывают сварливыми, враждебными или демонстрируют вспышки гнева.
- **Необъяснимые боли** — подросток, находящийся в депрессии, может чаще ходить к школьной медсестре или жаловаться на неясные проблемы, например, на боли в животе или головные боли.
- **Самокритика** — подростки в депрессии могут быть поглощены чувством никчемности, отверженности и неудачи.
- **Снижение успеваемости в школе** — депрессия может вызвать отсутствие мотивации или самоорганизации, что приводит к более низким оценкам.
- **Рискованное поведение** — подростки в депрессии могут заниматься небезопасным сексом, воровать, ввязываться в драки, опасно водить транспортное средство или употреблять психоактивные вещества. Самоповреждения, такие как порезы, царапины, ожоги, чрезмерное количество пирсинга или татуировок, также могут быть признаком того, что подростку нужна помощь.

Если вы считаете, что у подростка может быть депрессия, отведите его к врачу. Врач может выявить другие состояния, которые могут вызывать проблемы, или диагностировать депрессию. Врач может диагностировать депрессию, если подросток ведет себя сварливо или подавленно в течение как минимум двух недель и имеет четыре или более из следующих симптомов:

- проблемы со сном (как правило, слишком долгий сон);
- потеря интереса к занятиям, которые раньше приносили удовольствие;
- потеря интереса к друзьям;
- изменение аппетита или веса;
- отсутствие энергии;
- проблемы с концентрацией или принятием решений;
- чувство бесполезности или вины;
- беспокойство или вялость;
- мысли о смерти или самоубийстве.



## Как лечат депрессию

Депрессия затрагивает примерно каждого пятого подростка, причем девочек в два раза чаще, чем мальчиков. Некоторые подростки могут постепенно выздоравливать сами по себе, но многим нужна помощь, чтобы справиться с депрессией.

Как и в случае со взрослыми, основное лечение для подростков с депрессией — это антидепрессанты или психологическое консультирование (или и то, и другое). Если подростку прописали антидепрессанты, убедитесь, что вы понимаете риски и преимущества этих лекарств, прежде чем он начнет их принимать. Как только прием начнется, очень важно не прекращать прием без обращения к врачу даже в случае улучшения, поскольку внезапный отказ от препаратов может усугубить симптомы.

Какое бы лечение ни проходил подросток, убедитесь, что вы отслеживаете любые признаки изменения настроения. Если вы беспокоитесь, что подростку становится хуже, снова поговорите с врачом. Если вы опасаетесь, что подросток может причинить себе вред или совершить самоубийство, немедленно обратитесь за помощью.





## Как вы можете помочь подростку

Без лечения депрессия может повлиять на самооценку и привести к деструктивному поведению, например, злоупотреблению наркотиками и самоубийству. Однако вы можете многое сделать, чтобы помочь.

- **Узнайте о том, что такое депрессия** — объясните подростку, что депрессия — это болезнь, и, как и другие болезни, ее нужно лечить; объясните другим членам семьи, что происходит.
- **Будьте терпеливы и демонстрируйте поддержку** — поймите, что результаты лечения будут заметны только по прошествии некоторого времени.
- **Поощряйте активность подростка** — физические упражнения могут помочь побороть депрессию.
- **Побуждайте встречаться с друзьями** — проводить слишком много времени в одиночестве вредно для эмоционального здоровья.
- **Отслеживайте настроение** — позвоните врачу, если вам кажется, что депрессия усиливается, а не ослабевает.
- **Помогите подростку получить необходимое лечение** — отведите его врачу и убедитесь, что он ходит на консультации и принимает все прописанные лекарства.



## Поддержка в критических ситуациях, когда она вам нужна

Дополнительные важные ресурсы и информацию по поддержке в критических ситуациях см. здесь: [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter).



Данная программа не предназначена для оказания экстренной или неотложной медицинской помощи. В чрезвычайных случаях звоните в экстренную службу или обращайтесь в ближайший пункт экстренной помощи. Данная программа не является заменой медицинской помощи, оказываемой врачом или специалистом. По вопросам, связанным с конкретными проблемами со здоровьем, методами лечения и лекарственными препаратами, следует проконсультироваться с врачом. Ввиду возможного конфликта интересов юридические консультации не предоставляются по вопросам, которые могут повлечь судебные иски против компании Optum, ее филиалов и любой организации, в которой заявитель непосредственно или косвенно получает данные услуги (например, работодатель или план медицинского страхования). Данная программа и ее компоненты могут быть недоступны в некоторых регионах. Действуют ограничения на размеры групп. Уточняйте перечень ограничений и исключенных услуг.

Optum® является зарегистрированным товарным знаком компании Optum, Inc. в США и других странах. Все прочие названия брендов и продуктов являются товарными знаками или зарегистрированными знаками или собственностью их соответствующих владельцев. Компания Optum обеспечивает равные возможности трудоустройства.