

Подростковая депрессия



Office of
Mental Health

Содержание

Введение	1
Периодическая грусть и депрессия - не одно и то же	1
Периодическая грусть	1
Депрессия	2
Знайте признаки и симптомы депрессии	2
Ежедневные симптомы	2
Прочие симптомы	2
Если вы думаете, что вы в депрессии, как можно скорее обратитесь за помощью	3
Как улучшить самочувствие	3
Терапевтические беседы	3
Медикаменты	4
Будьте добры с собой	4
Депрессия влияет на отношения	4
Депрессия - это не ваша вина; она не возникает из-за ваших неверных поступков	5
Где найти помощь	5
Справочник Управления по вопросам охраны психического здоровья штата Нью-Йорк	5
Поиск программ лечения лиц с психическими расстройствами	5
Дополнительная информация	6

Подростковая депрессия

Введение

Вы - не одиноки.

Вы можете нормализовать свое самочувствие.

Если вас на протяжении достаточного продолжительного времени одолевают такие ощущения/состояния, как печаль, безнадежность или раздражительность, возможно у вас - депрессия.

- Депрессия - это настоящее медицинское заболевание, которое поддается лечению.
- Причинами депрессии могут быть масштабные перемены в жизни, стресс, изменения в составе химических веществ, присутствующих в организме, которые воздействуют на ваши мысли и настроения.
- Даже если вы чувствуете, что ситуация безнадежна, выберите лечение депрессии, чтобы улучшить собственное самочувствие.
- Очень многие люди хотят понять вас и помочь вам.
- Обратитесь за помощью как можно скорее, чтобы быстрее вернуть себе самого себя.

Периодическая грусть и депрессия - не одно и то же

Периодическая грусть

У вас плохое настроение, вы грустите или ворчите? У кого не бывает таких дней? Неудачные дни - что ж тут поделаешь. Ваша «хромающая» успеваемость, повседневные проблемы, сложные отношения в семье или с друзьями, в сочетании с недостаточным количеством сна могут ошеломить вас. В добавок ко всему этому свой вклад в ваше раздерганное состояние вносят гормоны подросткового возраста, из-за которых вы можете капризничать или плакать по мелочам. Периодические капризы и грусть, как правило, оставляют вас в покое довольно быстро, обычно за пару дней.

Депрессия

Депрессия, которой не уделяется внимание, - это более выраженные и интенсивные грусть, безнадежность, вспышки гнева, неудовлетворенность и фрустрация, которые вы испытываете гораздо дольше, к примеру, неделями, месяцами, еще дольше. Эти чувства мешают вашему нормальному функционированию и выполнению вами повседневной деятельности в обычном режиме. Вы также можете испытывать трудности с концентрацией внимания, ощущать недостаток или отсутствие мотивации и энергии. Вам может не хотеться видеться с вашими друзьями. Пребывая в депрессии в теряете вкус к жизни, трудным становится каждый день.

Знайте признаки и симптомы депрессии

Большую часть каждого дня вы можете быть во власти любого из следующих ощущений:

- Грусть
- Пустота
- Безнадежность
- Злость, капризность, фрустрация, в том числе по незначительным причинам

Вы также можете:

- Испытывать безразличие к занятиям, которые ранее доставляли вам удовольствие/ вас увлекали.
- Потерять в весе, не находясь на диете, или же набрать вес, переедая.
- Испытывать трудности с засыпанием и сном, либо спать больше обычного.
- Медленнее двигаться или говорить.
- Вести себя суетливо, с трудом сохранять спокойствие.
- Чувствовать повышенную усталость, словно у вас нет сил.
- Чувствовать себя никчемным(-ой) или виноватым(-ой).
- С трудом концентрировать внимание, удерживать в памяти информацию или принимать решения.
- Думать о самоубийстве или предпринимать попытки самоубийства.

Люди могут переживать депрессию по-разному. При этом, депрессия может сопровождаться другие психические проблемы, такие как: тревожность, расстройство питания или злоупотребление психоактивными веществами.

Если вы думаете, что вы в депрессии, как можно скорее обратитесь за помощью

1. Поговорите с:

- Родителями или опекуном
- Учителем или консультантом
- Вашим врачом
- Консультантом бесплатной горячей линии, к примеру, позвоните 1-800-273-TALK (8255) - консультанты круглосуточно к вашим услугам. Номер телетайпа (TTY): 1-800-799-4TTY (4889).
- Если вы чувствуете, что пребываете в кризисе и хотите причинить себе боль, позвоните 911.

2. Попросите родителей или опекуна записать вас на контрольный прием к врачу. Ваш врач сможет исключить наличие у вас других проблем со здоровьем, которые вызывают депрессивное состояние. Если ваш врач не найдет у вас других проблем со здоровьем, он может заняться лечением вашей депрессии сам или же направить вас к специалисту-психиатру. Специалист в области психиатрии вас тщательно обследует и займется вашим лечением от депрессии.

3. Проконсультируйтесь с вашим специалистом в сфере психического здоровья — к примеру, с вашим психиатром, консультантом, психологом или психотерапевтом. Эти специалисты в области психиатрии могут диагностировать и обеспечить лечение вашего депрессивного состояния и других проблем, относящихся к психическому здоровью.

Вы можете нормализовать свое самочувствие

Эффективные виды лечения от депрессии включают в себя терапевтические беседы или комбинированную терапию (медикаменты плюс психотерапия).

Терапевтические беседы

Специалист, к примеру, психиатр, психолог, социальный работник или консультант, поможет вам понять ваши настроения и ощущения и научиться их контролировать. Вы можете поделиться своими переживаниями и ощущениями с кем-то, кто поймет и поддержит вас. Вы также научитесь блокировать негативное мышление и начать смотреть на происходящее и жизнь с позитивной стороны. Таким образом вы повысите уверенность в себе и собственную самооценку. По данным исследований определенные типы терапевтических бесед или психотерапии могут помочь подросткам справиться с депрессией. В частности, речь может идти о когнитивной поведенческой терапии, которая ориентирована на мысли, модели поведения и ощущения, связанные с депрессией, а также о межличностной психотерапии, ориентированной на оптимизацию отношений.

Медикаменты

Если ваш врач считает, что в борьбе с депрессией вам помогут медикаменты, он может прописать вам антидепрессант. Существует ряд антидепрессантов, которые активно изучаются, и которые доказали свою эффективность в борьбе с подростковой депрессией. Если ваш врач порекомендует вам медикаментозное лечение, важно регулярно встречаться с врачом и рассказывать вашим родителям и опекуну о ваших ощущениях, особенно если вам становится хуже, или если вы раздумываете о причинении себе вреда.

Будьте добры к себе

Помимо приемов у врача и бесед с консультантами, вы можете облегчить свои депрессивные ощущения, проявив к себе терпение и относясь к себе с добротой и пониманием. Не ждите, что вам немедленно станет лучше - вы почувствуете улучшение состояния постепенно и со временем.

- Ежедневные физические упражнения, достаточное количество сна, возможность проводить время на природе / на солнце, а также здоровое полноценное питание улучшат ваше состояние.
- Ваш консультант расскажет вам, как идентифицировать и интерпретировать собственные ощущения, а также обучит вас техникам релаксации. Пользуйтесь ими, когда у вас портится настроение, и вы начинаете расстраиваться.
- Старайтесь проводить больше времени с членами семьи, предлагающими вам поддержку. Беседы с родителями, опекуном и другими членами семьи, которые поймут вас и позаботятся о вас, не только обеспечат вам поддержку, но и поднимут вам настроение.
- Чаще выходите на прогулки с друзьями и весело проводите время в атмосфере, способствующей вашему самовыражению.

Депрессия влияет на отношения

Это естественно, что вы не хотите сообщать окружающим о том, что боретесь с депрессией. При этом, знайте, что депрессия может негативно сказаться на ваших отношениях с семьей и друзьями, а также на вашей успеваемости в школе. Возможно, ваши оценки ухудшились от того, что вам трудно концентрировать внимание и все время поддерживать успеваемость на приемлемом уровне. Учителя могут подумать, что вы не достаточно стараетесь на занятиях. Преобладающее у вас чувства безнадежности сверстники могут принять за высокомерие и негативное отношение к ним и контратаковать.

Помните, что ваше непонимание - это не навсегда, оно уйдет, когда вы почувствуете себя лучше, благодаря лечению. Поговорите с людьми, которым вы доверяете, чтобы они могли лучше понять, что вы переживаете.

Депрессия - это не ваша вина; она не возникает из-за ваших неверных поступков

Депрессия - это настоящее медицинское заболевание, которое поддается лечению. Причинами депрессии могут быть масштабные перемены в жизни, стресс, изменения в составе химических веществ, присутствующих в организме, которые воздействуют на ваши мысли и настроения. Депрессивное расстройство может передаваться по наследству. Возможно, вы не осознали, что у вас депрессия, и вините себя за негативное отношение к жизни. **Помните, что депрессия - это не ваша вина!**

Где найти помощь

Программы Управления по вопросам охраны психического здоровья в штате Нью-Йорк

В разделе программы Управления по вопросам охраны здоровья штата Нью-Йорк приведена информация в отношении всех программ, организованных в штате Нью-Йорк, которые реализованы, лицензированы и финансируются Управлением по вопросам охраны психического здоровья (ОМН). На соответствующем веб-сайте предусмотрены три режима поиска: Базовый поиск, Расширенный поиск и Весь каталог. Разъясняющая информация по всем программам доступна во вкладке «Поддержка» (Support), в которой также предусмотрен раздел справки и информация по компиляции данных программ. Найдите услуги рядом с вами. Приложение по программам доступно здесь: omh.ny.gov

Поиск программ лечения лиц с психическими расстройствами

Администрация, курирующая услуги населению в связи с проблемами психического здоровья и злоупотреблением психоактивными веществами (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA) предоставляет доступ к онлайн-ресурсу, используемому для поиска учреждений и программ, ориентированных на помощь лицам, страдающим от психических расстройств. Система поиска программ лечения лиц с психическими расстройствами, которая является разделом Системы поиска программ обслуживания лиц с поведенческими расстройствами, приводит список учреждений, представляющих услуги лицам с психическими расстройствами и состояниями. Ищите профильные учреждения в вашем штате здесь: <https://findtreatment.samhsa.gov/>

Дополнительные информационные ресурсы

Управление по вопросам охраны психического здоровья (National Institute of Mental Health, NIMH)

www.nimh.nih.gov

Программа для подростков NIDA for Teens, Drugs & Health

<http://teens.drugabuse.gov/blog>

Национальная горячая линия по вопросам предупреждения самоубийств

1-800-273-TALK (8255), бесплатная круглосуточная помощь.

Линия доступна всем желающим. Все звонки конфиденциальны.

Номер телетайпа (TTY): 1-800-799-4TTY (4889)

Управление по вопросам охраны психического здоровья в штате Нью-Йорк благодарит Национальный институт психического здоровья за предоставление информации, вошедшей в настоящую брошюру.

Июль 2018 г.

По вопросам или с жалобами в отношении обслуживания в сфере охраны и поддержания психического здоровья, получаемого на территории штата Нью-Йорк, обращайтесь в Управление по вопросам охраны психического здоровья в штате Нью-Йорк по адресу:

Управление по вопросам охраны психического здоровья в штате Нью-Йорк
Customer Relations
44 Holland Avenue
Albany, NY 12229

(800) 597-8481 (звонки бесплатны)

Чтобы получить информацию в отношении обслуживания в сфере охраны и поддержания психического здоровья, доступного в вашей общине, обратитесь в ближайшее к вам региональное отделение Управления по вопросам охраны психического здоровья в штате Нью-Йорк:

Западное региональное отделение в штате Нью-Йорк
737 Delaware Avenue, Suite 200
Buffalo, NY 14209
(716) 885-4219

Центральное региональное отделение в штате Нью-Йорк
545 Cedar Street, 2nd Floor
Syracuse, NY 13210-2319
(315) 426-3930

Региональное отделение на реке Гудзон
10 Ross Circle, Suite 5N
Poughkeepsie, NY 12601
(845) 454-8229

Региональное отделение в Лонг-Айленде
998 Crooked Hill Road
Building #45-3
West Brentwood, NY 11717-1087
(631) 761-2886

Региональное отделение по городу Нью-Йорк
330 Fifth Avenue, 9th Floor
New York, NY 10001-3101
(212) 330-1650



Office of
Mental Health

Наступил кризис?

Мы выслушаем вас.

Отправьте текстовое сообщение
Got5 на номер 741741

Национальная горячая линия
по вопросам предупреждения
самоубийств

1-800-273-TALK (8255)

Звонки (бесплатные) принимаются
круглосуточно и без выходных.

Услуги консультантов линии доступны всем
желающим. Все звонки конфиденциальны.

Номер телетайпа (TTY):
1-800-799-4TTY (4889)

В контакте с OMH



www.facebook.com/nysomh



[@nysomh](http://www.twitter.com/nysomh)



www.youtube.com/user/nysomh



Чтобы получить дополнительную информацию в отношении настоящей публикации, обратитесь в Отделение по вопросам взаимодействия с общественностью и информирования населения:

NYS OMH Community Outreach
and Public Education Office
44 Holland Avenue
Albany, NY 12229
(800) 597-8481 (бесплатная линия)
www.omh.ny.gov