

## Подростковая депрессия: ЧТО ДЕЛАТЬ?

Долгое время считалось, что депрессия — это недуг, которому подвергаются только взрослые. Но в последнее время специалисты стали утверждать, что и подростки подвержены депрессии. Депрессию у подростков трудно распознать потому, что они умело маскируют ее. Наблюдая за поведением подрастающего сына или дочери, родители могут даже не догадываться, что на самом деле их ребенок бесконечно несчастлив.

*Как же можно обнаружить в подростках депрессию, помочь им и предотвратить трагедию?*

Крайне важно уметь узнавать депрессию на раннем этапе. Подростковая депрессия может быть выражена и типичными симптомами взрослой депрессии. Это может быть чувство беспомощности и безнадежности, уныния или отчаяния, проблем со сном, аппетитом (повышенный или пониженный, с прибавлением в весе или, наоборот, резким похудением). Ребенку не хватает энергии, он часто бывает раздражительным и злобным.

*Специфическими симптомами подростковой депрессии являются:*

1. *Ухудшение внимания.* В легкой степени подростковой депрессии это первый признак, который обычно имеет место.
2. *Грезы наяву.* Если депрессия будет прогрессировать и внимание ухудшится, то подросток все меньше будет концентрироваться на работе и все больше мечтать.
3. *Плохие оценки.* Из-за снижения внимания и грез наяву у подростка снижается успеваемость. Ухудшение происходит обычно настолько постепенно, что его, к сожалению, трудно заметить, и по этой причине его редко связывают с депрессией.
4. *Тоска.* Так как подросток все чаще пребывает в состоянии грез, постепенно он впадает в тоску.
5. *Соматическая депрессия.* По мере того как тоска усиливается, подросток постепенно переходит в стадию средней степени депрессии. Подросток начинает испытывать физическую боль. Чаще всего это боли в области грудины или головные боли.
6. *Уход в себя.* В этом состоянии подросток отдаляется от сверстников, не просто избегая их, а отгораживаясь враждебностью, грубостью и неприветливостью, заставляя друзей отвернуться от него.

Подросток, испытывающий чувство депрессии, доходит до того, что не может больше выдержать, и начинает предпринимать действия для облегчения своего горя и страданий. Действия подростка в этой ситуации называются «выходом из депрессии».

Мальчики обычно проявляют себя более буйно, чем девочки. Они могут попытаться снять симптомы депрессии воровством, ложью, драками, участием в грабежах, взломах и проникновением в чужие дома. Поступки, связанные с опасностью и будоражащие нервы, облегчают душевную боль.

Девочки пытаются выйти из депрессии менее буйными способами, однако, из-за вредного влияния средств массовой информации тип их поведения также начинает меняться. Часто девочки снимают свою депрессию с помощью беспорядочных половых связей — страдания, причиняемые депрессией, смягчаются во время физической близости. Но когда эти взаимоотношения заканчиваются, подростки чувствуют себя еще хуже, испытывают подавленность, самооценка резко падает. Депрессия и низкая самооценка являются причиной того, что девочки становятся неразборчивыми в выборе партнера.

Подросток в состоянии депрессии может начать принимать наркотики. Марихуана и депрессия — крайне опасное сочетание, потому что после наркотика подросток чувствует себя лучше. Наркотик не избавляет от депрессии, но снимает вызванную боль. Другой способ выхода из депрессии — попытка самоубийства. Девочки чаще прибегают к суициду, чем мальчики, зато попытки мальчиков чаще удаются. Девочки используют более «безобидные»

способы самоубийства, чаще таблетки. Мальчики действуют более решительно, поэтому и спасти их бывает труднее.

### *Что же мы, взрослые, можем сделать, чтобы помочь нашим подросткам в случае депрессии?*

В первую очередь нужно научиться распознавать депрессию, как можно раньше. Обычно подростковая депрессия имеет сложную подоплеку и множество причин, но, все же, есть какой-то особый фактор или событие, которое угнетает подростка и подталкивает развитие депрессии. Таким событием может, например, быть смерть, болезнь или отъезд важного для подростка человека, конфликт между родителями или их развод, переезд. В таких ситуациях подросток начинает чувствовать себя одиноким, брошенным и нелюбимым.

*Крайне важно в первую очередь показать своему ребенку, что вы к нему неравнодушны, любите его. Если причина депрессии кроется в конфликте внутри семьи, например, развод родителей, подростку нужно помочь разобраться со своими собственными чувствами по этому поводу. Особенно ему необходимо дать понять, что в этом нет его вины, объяснить, что отношения между родителями никак не отразятся на отношении к нему.*

По мере того как депрессия у подростка усиливается, появляются все более серьезные проблемы. Подросток постепенно теряет способность ясно, логично, разумно мыслить, здравый смысл ему изменяет, так как он уже не в состоянии с оптимизмом смотреть в будущее и все больше и больше заостряет внимание на мрачных и угнетающих картинах. Восприятие реальности у такого подростка искажается, особенно восприятие того, что другие люди думают о нем. У подростка начинается расстройство мышления. Так как он быстро теряет способность ясно и разумно мыслить и разговаривать, советы взрослых становятся все менее эффективными.

### *Как же помочь подростку советом, если его невозможно ни в чем убедить?*

На данной стадии в обязательном порядке требуется медицинская помощь, так как будучи не в силах разумно, обоснованно и логично рассуждать, подросток начинает выходить из депрессии саморазрушающим способом. Родителям важно понимать, что подростковую депрессию нельзя рассматривать, как некий этап жизни, который пройдет своим чередом. Эта коварная напасть будет лишь прогрессировать, если ее не распознать и вовремя не вмешаться.

Если мы, взрослые, хотим быть уверенными в том, что наш ребенок сумеет пережить подростковый возраст без ущерба для психического и физического здоровья, нужно быть очень внимательным и корректным по отношению к нему.

### *Советы родителям: как разговаривать с депрессивным подростком?*

1. *Предложите поддержку.* Пусть депрессивный подросток знает, что Вы сделаете для него все полностью и безоговорочно. Не стоит задавать ему много вопросов (подростки не любят чувствовать себя под контролем), но дайте понять, что Вы готовы предоставить ребенку любую поддержку.
2. *Будьте деликатны, но настойчивы.* Не сдавайтесь, если Ваш ребенок закрывается в первую очередь от Вас. Разговоры о депрессии могут быть очень сложным экзаменом для подростков. Учитывайте уровень комфортности Вашего ребенка в беседе, в то же время, подчеркивая Вашу озабоченность его состоянием и готовность выслушать.
3. *Слушайте подростка без нравоучений.* Подросток всегда сопротивляется желанию взрослого критиковать или осуждать, как только он начинает что-то говорить. Важно то, что Ваш ребенок с Вами общается. Избегайте давать непрошенные советы или ставить ультиматумы.

4. *Просто признайте проблемы ребенка.* Не пытайтесь говорить подросткам о том, что депрессировать глупо, даже если их чувства или проблемы кажутся Вам действительно глупыми или нерациональными. Просто признайте боль и печаль, которые они чувствуют. Если этого не сделать, они поймут, что Вы не принимаете их эмоции всерьез.

*Любите своего подростка, присматривайте за ним, но не забывайте о мере. Это сложная задача, но игра стоит свеч: наблюдать, как твой подросток становится зрелым, рассудительным, здравомыслящим и независимым взрослым, самостоятельно строящим свою жизнь, – одна из величайших земных наград!*

Педагог-психолог Рубина Н.В.