**Подросток в депрессии**

Родители подростков часто обращают внимание на то, что их дети вдруг меняются: еще недавно жизнерадостный ребенок теряет интерес к учебе, друзьям, к жизни вообще. Ему все не в радость. Сын или дочь выглядит устало, отказывается от еды. Худеет или, наоборот, полнеет. Многие склонны списывать это на переходный возраст, но тут важно не пропустить начало депрессии. Как ее распознать и вовремя забить тревогу

— Какие симптомы должны насторожить родителей?

— Нарушение сна — бессонница или сонливость. Ребенок может жаловаться на трудности концентрации. Испытывать чувство никчемности и вины (часто необоснованной). Иногда депрессия у детей проявляется в поведении — гиперактивность, энурез, неуспеваемость в школе. Подросток беспокоен, брюзглив, все отрицает. Доходит до антисоциального или агрессивного поведения. Может стать угрюмым, избегать контактов в семье. Или наоборот — казаться слишком эмоциональным, чувствительным, особенно со сверстниками. Его не волнует его внешний вид, успеваемость в школе.

— Чем опасно такое состояние?

— Оно часто сопровождается навязчивыми мыслями о смерти, суицидальными намерениями или попытками. Подросток в таком состоянии может начать употреблять алкоголь, наркотики. Нельзя недооценивать депрессию у подростка: она может повлечь за собой серьезные, опасные, даже непоправимые последствия.

— Как этого не допустить? Что делать, если появились симптомы депрессии?

— Если вы знаете или догадываетесь, что ваш ребенок думает о смерти или состоит в деструктивных группах в социальных сетях, то надо срочно обращаться за помощью к психологу. Например, в один из семейных центров Москвы. Самостоятельно тут трудно справиться.

Если речь о профилактике подростковой депрессии, то важно понимать: подростковый возраст — очень сложный, конфликтный. Избегать конфликтных ситуаций невозможно. Да и не нужно. Самое главное — стараться создать такой психологический климат в семье, чтобы подросток чувствовал поддержку, знал, что его слышат и с ним считаются.

— Легко сказать, но как родителям создать такую атмосферу?

— Есть несколько методов: активная эмоциональная поддержка ребенка в состоянии депрессии и поощрение его положительных устремлений. Это поможет облегчить ситуацию. Можно и нужно учить подростка социализироваться и преодолевать стресс — тут тоже помогут психологи. Еще один метод — расширение временной перспективы и самопонимания.

— Вы сказали, что конфликтов не нужно не избегать, а позитивную атмосферу за короткий срок не создать. Как правильно вести себя, когда конфликт неизбежен?

— Четко излагать подростку свои страхи и опасения, чтобы он мог их понять. Вывести подростка на откровенный разговор, чтобы выяснить, что происходит с ним. Он должен знать, что его выслушают без критики и осуждения. Взрослому надо показать свою готовность слушать и понимать, что вовсе не означает прощения. Оно просто создает твердую основу, на которой можно строить дальнейшие отношения. Подростку нужно, чтобы родители его выслушали, но не давали советов, пока он сам не попросит их об этом. С этим трудно смириться, но родителям надо принять и понять: подросток вовсе не должен обязательно следовать советам старших. Он делает свой выбор.

Только при таком подходе возможен осмысленный диалог между двумя равноправными людьми — взрослым и подростком. Только на такой базе можно строить конструктивное общение и поведение.

# Как помочь своему ребенку справиться с депрессией



Взрослому человеку может показаться, что причин для депрессии у подростка нет. Ему не нужно кормить семью, заботиться о других, выполнять сложные проекты и нести за кого-либо ответственность. Однако это не так. Есть мнение, что от депрессии страдает каждый восьмой подросток, и эта ситуация ухудшается с каждым годом.

Вам, как родителю, крайне важно усмотреть первые признаки депрессии своего ребенка. Вот наиболее многоговорящие из них:

* раздражительность, злость, враждебность;
* беспомощность;
* потеря интереса к хобби и всему, что раньше доставляло удовольствие;
* изменения в привычках еды и сна;
* чувство бесполезности и вины;
* недостаток мотивации и энтузиазма;
* плохая успеваемость;
* сложности с концентрацией;
* низкая самооценка;
* зависимость от телефона;
* курение и алкоголь.

Следует понимать, что депрессия у взрослых может принципиально отличаться от подростковой. Если взрослый человек может вести себя тихо и уединенно, то подросток склонен быть враждебным к окружающим.

Причин депрессии может быть несколько: проблемы в школе, семье, личной и социальной жизни Согласно исследований клиники Майо, к депрессии могут привести несколько факторов, в том числе:

* Травматические события. У большинства детей нет хорошо разработанных механизмов преодоления психических трудностей. Травматическое событие может оставить неизгладимое впечатление.
* Унаследованные черты. Исследования показывают, что депрессия имеет биологический компонент. Она может передаваться от родителей к их детям.
* Выученные шаблоны негативного мышления. Подростки, регулярно подвергающиеся воздействию пессимистичного мышления, особенно со стороны своих родителей. Они «учатся» чувствовать себя беспомощными, а не преодолевать трудности.
* Особенности подросткового мозга. Исследования показали, что мозг подростков структурно отличается от мозга взрослых. Подростки с депрессией также могут иметь гормональные различия и различные уровни нейротрансмиттеров. Нейротрансмиттеры являются основными химическими веществами в мозге, которые влияют на взаимодействие клеток мозга друг с другом и играют важную роль в регулировании настроения и поведения.

Гиппократ рекомендовал людям, страдающим от депрессии, настойку опия, получать ободрение и поддержку, массаж, теплые ванны и минеральную воду из одного известного источника на Крите. Давайте выясним, что принципиально изменилось в плане самолечения за несколько тысяч лет. Но прежде чем вы прочтете советы, важно понять одну вещь: не стоит читать своему подростку нотации. Это худшая стратегия, которой только можно воспользоваться. Вы должны, прежде всего, слушать и предлагать свои советы ненавязчиво.

## 1. Поощряйте  социальную активность

Подростки, подверженные депрессии, склонны избегать своих друзей и другой социальной активности. Однако изоляция только усугубляет ситуацию, поэтому сделайте все возможное, чтобы этого не произошло.

В первую очередь, другом должны стать именно вы. Заранее запланируйте время для беседы, в противном случае будете всегда заняты для этого. Отключите мобильный телефон и не отвлекайтесь во время разговора на другие дела. Обычный диалог лицом к лицу может значительно снизить уровень стресса вашего ребенка.

Активно боритесь с социальной изоляцией ребенка. Сделайте все возможное, чтобы ребенок гулял с друзьями или приглашал их домой. Предложите ему записаться на курсы танцев, спорта, музыки или искусства. Несмотря на то, что у него сначала не будет достаточно мотивации и интереса к этой деятельности, со временем ситуация изменится.

## 2. Поощряйте занятия спортом

Физическое и психическое здоровье неразрывно связаны. Депрессия усугубляется бездействием, недостаточным количеством сна и плохим питанием.
К сожалению, подростки известны своими нездоровыми привычками: поздно ложиться, есть нездоровую пищу и тратить часы на свои телефоны и прочие электронные устройства. Как родитель, вы можете бороться с этим поведением, создавая здоровую, поддерживающую домашнюю среду.

Во время депрессии организм словно замирает и не хочет тратить дополнительную энергию на физические движения. Когда человек начинает активно двигаться, он словно посылает своему мозгу сигнал о том, что все приходит в норму.

Проблема заключается в том, что большинство подростков не любит даже само слово «спорт». Поэтому думайте нестандартно: отправьтесь с ним в поход, позвольте погулять с собакой, покататься на велосипеде или скейтборде – подойдет почти все, где есть физическая активность.

Установите ограничение на пользование телефоном и компьютером. Подростки часто выходят в Интернет, чтобы избежать своих проблем, но когда время у экрана увеличивается, физическая активность и желание гулять с друзьями снижаются. Оба этих момента являются рецептом для ухудшения симптомов.

Обеспечьте своему ребенку питательные и сбалансированные блюда. Удостоверьтесь, что ваш подросток получает необходимое питание для оптимального здоровья мозга и поддержки настроения: здоровые жиры, качественный белок и свежие продукты. Употребление большого количества сладких, крахмалистых продуктов – быстрый способ усугубить ситуацию.

Также считается, что подростки нуждаются в большом количестве сна – около 9-10 часов. Удостоверьтесь в том, что подросток получает этот отдых.

## 3. Знайте, когда искать профессиональную помощь

Изменение образа жизнь и поддержка – это правильные шаги, но порой этого бывает недостаточно. Если вы чувствуете, что проблема серьезная, не стесняйтесь обращаться за профессиональной помощью от специалиста по психическому здоровью.

При выборе специалиста обязательно прислушивайтесь к мнению своего ребенка, позвольте ему самому сделать выбор. Именно такая тактика не будет ущемлять его гордость, к тому же есть вероятность найти терапевта, с которым ребенку будет комфортно.

К сожалению, многие родители выбирают антидепрессанты, потому что они намного дешевле, чем другие методы лечения. Поэтому прибегайте к ним лишь в крайних и запущенных случаях. Терапевты обычно начинают с простых бесед и зачастую находят причину проблем.

Антидепрессанты были разработаны и протестированы на взрослых, поэтому их влияние на молодые, развивающиеся мозги еще не полностью изучено. Некоторые исследователи обеспокоены тем, что воздействие таких препаратов, как знаменитый «Прозак», может влиять на нормальное развитие мозга, особенно на то, как мозг управляет стрессом и регулирует эмоции.

Антидепрессанты также сопряжены с рисками и побочными эффектами, включая ряд проблем безопасности, характерных для детей и молодых людей. Поэтому, если ваш ребенок их принимает, тщательно следите за психологическим состоянием – панические атаки, чрезмерное беспокойство и агрессия могут свидетельствовать о том, что они негативно влияют на его организм.

## 4. Поддерживайте своего ребенка во время лечения депрессии

Если вы решили обратиться к специалисту, это не значит, что теперь не нужно ничего делать. Предлагайте поддержку и выслушивайте его. Теперь, как никогда, ваш ребенок должен знать, что о нем заботятся, что его ценят и понимают.

Жизнь с депрессивным подростком может быть сложной и истощающей. Время от времени вы можете испытывать усталость, отторжение, отчаяние или любую другую отрицательную эмоцию. Важно понимать, что ребенок делает это не со зла, поэтому не обижайтесь на него и относитесь с терпением и пониманием.

Убедитесь, что ваш ребенок четко следует инструкциям терапевта, посещает терапию и правильно принимает предписанные лекарства.

## 5. Позаботьтесь о себе

Крайне важно, чтобы вы не запускали свое физическое и психическое здоровье, потому что от этого зависит, сможете ли вы эмоционально справиться со всеми трудностями.

Не накапливайте свои эмоции. Чувствовать себя разбитым, расстроенным и беспомощным время от времени – это нормально. Общайтесь с друзьями и говорите о том, что чувствуете.

Избегайте лишь одного эмоционального состояния – чувства вины. Самобичевание не приведет ни к чему хорошему, а также добавит дополнительный уровень стресса.

А чтобы больше понимать своего ребенка, вы можете прочесть некоторые из следующих книг:

* «Подростковая депрессия», Дуглас Райли.
* «Наши неуправляемые подростки», Алексей Булгаков.
* «Агрессивный подросток», Татьяна Авдулова.
* «Психология подросткового возраста», Татьяна Авдулова.

Искренне надеемся, что данная статья понадобится вам лишь для общего развития. Но в любом случае желаем удачи!