

Подросток и депрессия: 5 мифов.

Существует много искаженных представлений и о подростковой депрессии. Предлагаем обсудить эту тему, развеяв некоторые мифы, связанные с подростковой депрессией.

Миф 1. Все подростки страдают депрессии, им вообще нравится пострадать.

Факт: Да, быть подростком нелегко, но большинство подростков уравнивают внутреннюю тоску дружбой, успехами в школе или во внеучебной деятельности, а также развитием уверенности в себе.

Иногда плохое настроение или вспыльчивость вполне ожидаемы, но депрессия — это нечто другое. Депрессия разрушает саму сущность личности подростка, вызывая непреодолимое чувство грусти, отчаяния или гнева.

Пока не ясно, действительно ли участились случаи подростковой депрессии, или мы становимся более осведомленными о них, но факт остается фактом: депрессия поражает подростков гораздо чаще, чем большинство из нас думают. В отличие от взрослых, которые имеют возможность обратиться за помощью самостоятельно, подростки, как правило, вынуждены полагаться на родителей, учителей или других людей, осуществляющих опеку, чтобы те признали серьезность страданий и обратились за необходимым лечением. Так что если в вашей жизни есть подросток, важно знать, как выглядит подростковая депрессия, как и что делать, если вы заметили предупреждающие знаки.

Миф 2. Легко понять, что у подростка депрессия. Всегда видно, что человеку плохо.

Факт: не всегда легко различить депрессию и нормальную подростковую капризность. Это еще усложняется тем, что подростки, страдающие депрессией, не обязательно выглядят грустными, и они не всегда избегают других. Для некоторых депрессивных подростков, наоборот, более характерны симптомы раздражительности, агрессии и ярости.

Если вы не уверены, находится подросток в депрессии или просто является «нормальным подростком», подумайте, как давно появились симптомы, насколько серьезными они являются, и насколько сильно поведение подростка отличается от обычного.

Для ясности понимания, предлагаем разобрать признаки и симптомы депрессии у подростков:

- Печаль или безысходность
- Раздражительность, гнев или враждебность
- Слезливость, частый плач
- Избегание друзей и семьи
- Потеря интереса к ранее любимой деятельности
- Изменения в пищевом поведении и режиме сна
- Беспокойство и возбужденность
- Чувство бесполезности и вины
- Отсутствие энтузиазма и мотивации
- Усталость и недостаток энергии
- Трудности с концентрацией
- Мысли о смерти или самоубийстве

Миф 3. Подростковая депрессия не отличается от взрослой.

Факт. Депрессия в подростковом возрасте сильно отличается от депрессии у взрослых. Следующие симптомы депрессии чаще встречаются у подростков, чем у их взрослых:

- Раздражительность или гнев. У депрессивных подростков чаще преобладает раздражительность, а не печаль. Подросток в депрессии может быть враждебным или склонным к вспышкам гнева.
- Необъяснимые боли. Депрессивные подростки часто жалуются на такие физические недуги, как головная боль или боли в животе.
- Крайняя чувствительность к критике. Депрессивные подростки страдают от чувства никчемности, что делает их чрезвычайно уязвимыми для критики, отвержения и неудач.
- Изоляция от людей, но не от всех. В то время как взрослые имеют тенденцию изолироваться при депрессии, подростки, как правило, поддерживают контакт — хотя бы некоторые дружеские отношения.

Миф. 4. Подростковая депрессия несет меланхоличное настроение у подростков и сложности в общении в родными.

Факт: В попытке справиться с болью, подростки могут иметь следующие последствия:

- Проблемы в школе. Депрессия способствует снижению энергии и провоцирует трудности с концентрацией внимания. Все это приводит к снижению посещаемости в школе, ухудшению успеваемости или разочарованию в школьных занятиях, даже если в прошлом подросток был прилежным учеником.
- Уходы из дома. Многие депрессивные подростки убегают из дома или говорят о бегстве. Такие попытки, как правило, являются криком о помощи.
- Злоупотребление ПАВ. Подростки могут употреблять алкоголь или наркотики в попытке «вылечить» свою депрессию. К сожалению, злоупотребление алкоголем или наркотиками лишь ухудшает ситуацию.
- Низкая самооценка. Депрессия может спровоцировать или усилить чувства уродства, стыда, неудачи, и никчемности.
- Зависимость от интернета. Подростки могут выходить в интернет, чтобы убежать от своих проблем, но чрезмерное использование компьютера лишь увеличивает изоляцию, что ведет к большей подавленности.
- Безрассудное поведение. Депрессивные подростки могут участвовать в опасных мероприятиях или активностях с высоким риском для жизни.
- Насилие. Некоторые подростки в депрессии, обычно мальчики, которые являются жертвами издевательств, становятся агрессивными.

Подростковая депрессия также связана с целым рядом других проблем с психическим здоровьем, в том числе расстройствами пищевого поведения и нанесением себе увечий.

Миф 5. Если делать вид, что все хорошо, то подростковая депрессия очень быстро проходит сама.

Факт: Необходимо говорить с подростком о своих переживаниях и предлагать свою помощь, даже если он от нее отказывается:

- Предложите поддержку. Пусть подросток знает, что вы всегда полностью и безоговорочно на его стороне. Сдерживайтесь задавать слишком много вопросов (подростки не любят чувствовать на себе давление или покровительство), но дайте понять, что вы всегда готовы предоставить любую необходимую поддержку.
- Будьте мягкими, но настойчивыми. Не сдавайтесь, если подросток сначала закрывается от вас. Разговоры о депрессии очень трудны для подростков. Уважайте уровень комфорта вашего ребенка, но в то же время подчеркивайте вашу заботу и готовность слушать.
- Слушайте без морализаторства. Сопровождайте любое желание критиковать или выносить суждения, как только подросток начинает говорить. Важно уже то, что ваш ребенок общается. Избегайте давать непрошенных советов и не ставьте ультиматумы.
- Признайте его чувства. Даже не пытайтесь разговаривать с подростком, если его чувства или проблемы кажутся вам глупыми или иррациональными. Просто примите боль и печаль, которые

он чувствует. Если вы этого не сделаете, то он поймет, что вы не принимаете его чувства всерьез.

Депрессия очень разрушительна, если ее не лечить, поэтому не стоит ждать и надеяться, что симптомы исчезнут. Если вы видите предупреждающие признаки депрессии, то обратитесь за профессиональной помощью.

При выборе специалиста всегда прислушивайтесь к своему ребенку. Подростки зависят от родителей в принятии многих решений относительно здоровья, поэтому важно слушать, что они говорят вам. Ни один специалист не является чудотворцем, и одно и то же лечение не работает для всех одинаково. Если ребенок чувствует себя не комфортно или просто не сумел наладить контакт с психологом или психиатром, попросите направление к другому специалисту, который лучше подойдет подростку.

Когда подросток проходит лечение, самое главное, что вы должны сделать — это дать понять, что вы рядом, готовы слушать и оказывать поддержку:

- Проявляйте понимание. Ребенок страдает, постарайтесь сделайте все возможное, чтобы набраться терпения и понимания.
- Поощряйте физическую активность. Найдите способы, как включить ежедневные физические упражнения в жизнь подростка. Даже что-то простое, такое как прогулка с собакой или езда на велосипеде, является полезным.
- Поощряйте социальную активность. Стимулируйте подростка видеться с друзьями и прилагать усилия к социализации. Предложите пригласить друзей в гости или принять участие в социальных мероприятиях, которые представляют для него интерес, например, спорт, секции в школе или занятия искусством.
- Вовлекайтесь в лечение. Убедитесь, что подросток исполняет предписания врача и проходит терапию. Это особенно важно, если ребенок принимает таблетки. Отслеживайте изменения в состоянии своего ребенка и встретитесь со специалистом, если симптомы депрессии становятся хуже.
- Изучайте информацию о депрессии. Чем больше вы знаете, тем больше вы сможете помочь подростку. Также поощряйте самого подростка узнавать больше о депрессии. Чтение о депрессии поможет ему понять, что именно с ним происходит и что он не один.
- Заботьтесь о себе. Для того, чтобы помочь подростку в депрессии, вам нужно оставаться здоровым и позитивным, поэтому не игнорируйте свои собственные потребности. Стрессовые ситуации негативно влияют на ваше собственное настроение и эмоции, поэтому поддерживайте хорошее самочувствие с помощью правильного питания, достаточного количества сна, и посвящая время тому, что доставляет вам удовольствие.
- Обратитесь за поддержкой для себя. Обратитесь к друзьям, присоединитесь к группе поддержки или посетите психолога. Нормально чувствовать себя разбитым, разочарованным, беспомощным или раздраженным. Важно говорить о том, как депрессия вашего ребенка влияет на вас, а не подавлять свои эмоции.
- Будьте честны с семьей. Не ходите на цыпочках вокруг проблемы подростковой депрессии в попытке «защитить» других детей. Дети чувствуют, когда что-то идет не так. Оставаясь в неведении, их воображение часто рисует гораздо худшие выводы, чем то, что есть на самом деле. Будьте открыты в том, что происходит, поощряйте своих детей задавать вопросы и делиться своими чувствами.
- Помните о братьях и сестрах. Депрессия у одного ребенка может вызвать стресс или беспокойство у других членов семьи, поэтому убедитесь, что «здоровые» дети не игнорируются. Братья и сестры могут нуждаться в особом внимании или профессиональной помощи, чтобы научиться справляться со своими чувствами, возникающими из-за происходящей ситуации.
- Не ищите виноватых. Самый легкий выход — винить себя или других членов семьи в депрессии вашего ребенка, но такая позиция лишь усугубляет и без того стрессовую ситуацию. Кроме того, депрессия, как правило, вызвана целым рядом факторов, так что вряд ли, за исключением случаев жестокого обращения или пренебрежения, кто-то из близких людей несет за это всю ответственность.

Путь выздоровления подростка от депрессии труден, так что будьте терпеливы. Самое главное, не судите себя и не сравнивайте свою семью с другими. До тех пор, пока вы делаете все возможное, чтобы дать подростку необходимую помощь, вы отлично справляетесь со своей работой.

Материал подготовила: заведующий социально-психологической службы Белоногова О.М.

«Я тебе доверяю»

Подростковый возраст — период быстрого развития мозга. Подросток пробует мыслить независимо, опираясь на собственный опыт. Важно стимулировать желание подростка самостоятельно мыслить. Это помогает повысить самооценку подростка и готовит его к будущему.

Как стимулировать независимое мышление:

- Позвольте подростку самому принимать решения, касающиеся его жизни. Если нужно, помогите действием или советом, но не решайте за него.
- Поддерживайте стремление подростка исследовать причины и следствия событий, чтобы он научился рассматривать разные точки зрения и освоил критическое мышление.
- Используйте собственные примеры из жизни, чтобы объяснить подростку, как признавать свои ошибки, как на них учиться и как исправлять, беря на себя ответственность.
- Обсуждайте разные проблемы и идеи. Позвольте подростку высказать свое мнение и будьте осторожны с критикой, если ваши мнения расходятся. Вместо этого попросите объяснить свою позицию.
- Поощряйте вопросы.

Современные подростки часто легко могут обозначить свои чувства, но далеко не всегда вообще видят своей задачей пойти дальше — обозначить то, что собственно они хотят от собеседника. Необходимо учить детей и подростков определять не только то, что они чувствуют, но и то, что они хотят, делаясь с нами своим переживанием.

Что делать, когда эмоции накаляются:

- Когда подросток ощущает эмоциональный стресс, помогите ему успокоиться, прежде чем переходить к обсуждению причин.
- Постарайтесь распознать эмоции, которые он испытывает, и ответить на них.
- Обсудите все вопросы, которые требуют решения, когда к подростку вернется контроль над эмоциями.
- Расскажите подростку, как справиться с эмоциями. Хороший способ — сосредоточиться на дыхании и очень медленно сосчитать до десяти. Полезно также переключиться с помощью спорта, музыки или записей в дневнике.

Люди учатся доверять друг другу, основываясь на предыдущем опыте. Если хотите завоевать доверие подростка, поддерживайте его. Если подросток показывает, что способен вести себя

разумно, заботиться о себе, следовать правилам и вносить свой вклад в общие семейные дела, повышайте кредит доверия и предоставляйте больше личного пространства.

Как укрепить доверие в семье:

- Открыто обсуждайте проблемы и недоразумения. Если погорячились, признайте свою ошибку и извинитесь.
- Рассказывайте друг другу о своих чувствах. Если боитесь и волнуетесь за ребенка, объясните ему, что чувствуете, и попросите быть на связи.
- Выполняйте свои обещания. Даже в мелочах.
- Привлекайте подростка к обсуждению семейных дел и традиций. Учитывайте его мнение, принимая решения. .
- Уважайте стремление подростка иметь личную жизнь.

Степень доверия подростка напрямую зависит от степени взаимопонимания между родителями и подростком.