

# Родителям о подростковой депрессии

## Причины подростковой депрессии.

**Гормональная перестройка организма.** Именно в подростковом возрасте ребенок начинает получать массированный удар со стороны гормонов (как женщины в период беременности). Данная перестройка организма очень влияет на его сердечную систему, затрагивая при этом работу нервной системы.

**Врожденные патологии.** Именно при родах и тяжело протекающей беременности малыша подстерегает множество опасностей. В случае поражения головного мозга образоваться благодатная почва для депрессии у подростка.

**Обстановка в семье.** Ничто так не формирует психику ребенка, как пример супружеской жизни папы и мамы. Родители-алкоголики, конфликты, уход одного из них в другую семью – всё это может стать ощутимым ударом для подростка. А иногда – привести к побегу из дома и даже суициду.

**Общественное мнение.** Противостоять травле со стороны более сильных одноклассников может далеко не каждый подросток, а это может запустить механизм депрессии. Особенно это касается детей с нестандартной внешностью, проблемами с весом.

**Несчастливая первая любовь.** Не всегда первое чувство ребенка будет иметь ответ со стороны избранника, что может привести к отчаянию и депрессии. Если же к этому добавится высмеивание со стороны одноклассников, то проблема возникнет в 80% случаев. В этом случае важна помощь и поддержка родителей.

**Частый переезд с одного места на другое.** Завоевать уважение детского коллектива можно при сильном складе характера, но повторять это вновь и вновь очень проблематично. Подростки могут замыкаться в себе, ограничивать общение, ведь зачем это делать, если скоро опять переезжать и начинать все заново.

**Проблемы при получении образования.** Причины подростковой депрессии могут крыться именно в чрезмерном контроле учебы родителями. Все хорошо в меру, поэтому не стоит провоцировать начало депрессии у своего ребенка.

**Испытание интернетом.** Не секрет, что наши дети любят исследовать пространства всемирной паутины вдоль и поперек. При этом бывает, что подросток перестает адекватно воспринимать окружающую реальность, становясь жертвой депрессии в случае неудач в порталах социальных сетей.

**Смерть близких людей.** Данная проблема не по плечу даже взрослому человеку, потому что она несет в себе разрушающее для психики начало.

**Сезонная депрессия.** Не только взрослые, но и некоторые подростки подвержены подобному негативному явлению.

Все эти причины легко могут быть опознаны родителями, преподавателем или просто знакомыми. Нужно при этом не наблюдать пассивно за надвигающейся трагедией, а срочно принимать меры по ее устранению.

**Важно! Особое внимание родители должны уделять времяпровождению в интернете. Конечно, делать это в открытую категорически нельзя. Но**

***каждый родитель может зарегистрироваться в социальных сетях и, хотя бы иногда, просматривать группы, в которых сидит ребенок.***

### **О признаках депрессии.**

1. **Угнетенное настроение - из жизни уходит радость.** Обычно это самая первая ступенька. Всё, что приносило удовлетворение, раскрашивало смыслом происходящие события, выстраивало перспективу – любимая работа, общение с близкими людьми, увлечения – воспринимается, как через цветопоглощающий экран. Краски гаснут, теряется смысл. Максимум, что удастся почувствовать от любимых ранее увлечений – раздражение и болезненная усталость. Все прежние удовольствия становятся просто бессмысленными. Просто бессмысленной становится и вся жизнь...
2. **Замедление мыслительной деятельности.** Невозможность сконцентрироваться на простейших задачах (прибраться, поесть, одеться). Трудно сосредоточиться при наличии постороннего раздражителя (работает телевизор, радио, разговор в соседней комнате); из-за «параллельных» мыслей - «Читаю, а думаю о другом». В общении становится трудно подбирать слова, уловить нить беседы; при чтении с трудом усваивается смысл прочитанного, приходится возвращаться и перечитывать. Мысли закручивает воронка в чернеющую бездну души: «в жизни нет ничего хорошего, всё тлен», «всем будет лучше, если я умру»...
3. **Хроническая усталость и упадок сил.** Появляется чувство постоянной усталости и утомляемость от любого воздействия. Невообразимо трудно каждое утро вставать на учебу. Общаться с окружающими становится просто пыткой и отнимает последние силы. Буквально все валится из рук. Хочется побольше полежать, проспять весь день напролет, но... Это тоже утомляет. Появляются мысли о болезни – ведь это же все не просто так.
4. **Чувство одиночества и непонимания.** Появляется стремление уйти, убежать, уехать от назойливого окружения. Простые слова кажутся верхом бессмыслицы, а то, что происходит в душе не в состоянии понять никто. Советы, ободрение – «тебе просто надо проявить силу воли и взять себя в руки» - вызывают раздражение и усиливают тоску.
5. **Душевная боль.** Медленно и неумолимо начинает заполнять пустоту, которая образуется при утрате привычных занятий, общения. Боль иногда отпускает, создавая видимость облегчения, но лишь для того, чтобы вернуться и с удвоенной, утроенной силой продолжать рушить мечты, развеивать надежду на улучшение и затягивать в пучину невыносимого страдания. На высоте этой боли появляется мысль: «А зачем мне всё это надо?»...

Если Вы в описании узнаете себя или своих близких, депрессия – точно Ваша проблема, причем серьезная. Необходимо бороться, потому что жизнь – это самое ценное, что есть у человека, и за нее необходимо постоять.

### **Как родители могут помочь подростку.**

Если у ребёнка обнаружилась депрессия, то Вам придётся запастись терпением. При благоприятных условиях, внимательном отношении со стороны родителей депрессия может пройти со временем сама. Необходимо проявлять заботу, давать понять ребёнку, что его проблемы очень важны для родителей, надо выражать своё

участие и сопереживание, избегать конфликтов с ребёнком. Нельзя ни ругать его, ни давить на него. Никогда не критиковать его внешность и выражать сомнения в его успешности. Наоборот, надо говорить ему, что он умный, красивый, талантливый, добрый, подчёркивать его положительные качества. При необходимости помогать справляться с различными задачами. Ребёнок, который добивается успеха в чём-то, уверенно решает повседневные задачи, практически не подвержен неврологическим расстройствам.

1. **Метод позитивного примера.** Никакого назидательного тона и навязывания своего, взрослого, мнения! Существует множество героев, на которых стоит ориентироваться: нужно показать подростку его сверстников, которые в юном возрасте добились многого. Ни в коем случае при этом не стоит проводить параллель, что может только усугубить детский комплекс неполноценности. Приведите пример сильных духом взрослых знакомых, они всегда вызовут уважение даже у самого отчаявшегося подростка. Данный метод действует всегда, если разумно подойти к его применению.
2. **Помощь семьи.** В тяжелый для подростка период ему очень важно чувствовать поддержку близких. Ничто не заменит ребенку теплоту родительских сердец, хотя при этом он будет делать безразличный вид. Следовательно, необходимо окружить подростка максимальной заботой, чтобы вывести его из состояния депрессии.
3. **Повышение самооценки.** Для этого подойдет и работа с психологом, и коррекция фигуры (абонемент в крутой спортзал поможет не только восстановить правильные пропорции, но и повысить рейтинг среди сверстников), и обращение к косметологу и т.д.
4. **Грамотно организованный досуг.** Активному подростку будет некогда хандрить, если он увлечен чем-то. В этом случае стоит прислушаться к предпочтениям ребенка. Категорически нельзя заставлять его заниматься тем, что не нравится. Игра на скрипке — это просто замечательно, но лепить Паганини из прирожденного спортсмена весьма рискованно для молодой психики.

### **Несколько советов психолога страдающим депрессией.**

**Самокопанию - нет!** Не стоит разбираться в причинах, вызвавших начало депрессии: вы все равно не сумеете ничего изменить.

**Светотерапия.** Уберите тяжелые шторы, впустите в свой дом больше света, замените темные предметы интерьера яркими и веселыми, гуляйте при любой погоде, а в солнечные дни старайтесь проводить на улице как можно больше времени.

**Уменьшите темпы.** Ваша жизнь похожа на бесконечное вращение «белки в колесе», а день расписан буквально по секундам?

Смените распорядок дня.

Организуйте внеплановый отпуск с отключенным телефоном.

Отправляйтесь за город – наслаждайтесь покоем и тишиной.

Очертите круг приоритетов и не распыляйтесь по мелочам. Помните: вы работаете, чтобы жить, а не живете, чтобы работать.

**Отыщите смысл жизни.** Люди, проводящие дни в полном безделье, страдают от депрессии не реже, чем заядлые трудоголики. Отсутствие детей, нелюбимая работа, слабое здоровье... Не ищите себе оправданий, а лучше смените профессию, запишитесь на курсы, заведите щенка, начните ухаживать за престарелой соседкой – обретите то, ради чего стоит жить.

**Повысьте уровень серотонина.** Вопреки распространенному мнению, депрессия – это намного больше, чем недостаточная «химия» мозга.

Ложитесь спать не позже 23:00. Высыпайтесь.

Ешьте пищу, богатую магнием, омега-3 жирными кислотами, кальцием и витаминами B1 и B6.

Не игнорируйте потребности тела. Ежедневная утренняя зарядка улучшит ваше настроение и не позволят депрессии укорениться.

**Научитесь не замечать негатив.** Жизнь состоит из разных событий – как хороших, так и плохих.

Будьте же оптимистом, пускай ваш стакан всегда будет наполовину полон, а полосы – исключительно светлыми.

Общайтесь больше с положительными людьми, не участвуйте в разговорах о том, как нынче жить тяжело, слушайте хорошие новости. Вот увидите, выход из депрессии отыщется быстро.

**«Резинка миллионера».** *Это один из самых эффективных способов, отбивающих депрессивные мысли буквально одним щелчком:*

Наденьте на руку резинку, которой обматывают деньги в банках.

Каждый раз, когда вы позволили себе предаться тоске, оттяните эту резинку и дайте ей ударить вас по руке.

К счастью, бьется она очень сильно, так что в вашем мозгу обязательно появится якорь: негатив = боль.

### **Профилактика депрессии у подростков.**

В профилактике депрессий у подростков важную роль играют родители. Как только у подростка отмечается сниженное настроение, и другие признаки депрессивного состояния – необходимо сразу же, немедленно, принять меры для того, чтобы помочь ребенку выйти из этого состояния.

**Во-первых,** необходимо разговаривать с ребенком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы. Эти беседы обязательно должны быть позитивными. Нужно «внушить» ребенку оптимистический настрой, вселить уверенность, показать, что он способен добиваться поставленных целей. Не обвинять ребенка в «вечно недовольном виде» и «брюзгливости», лучше показать ему позитивные стороны и ресурсы его личности. Не надо сравнивать его с другими ребятами – более успешными, бодрыми, добродушными. Эти сравнения усугубят и без того низкую самооценку подростка. Можно сравнить только подростка-сегодняшнего с подростком-вчерашним и настроить на позитивный образ подростка-завтрашнего.

**Во-вторых,** заняться с ребенком новыми делами. Каждый день узнавать что-нибудь новое, делать то, что никогда раньше не делали. Внести разнообразие в обыденную жизнь. Записаться в тренажерный зал или хотя бы завести привычку делать утреннюю гимнастику, прокладывать новые прогулочные маршруты, съездить в выходные на увлекательную экскурсию, придумывать новые способы выполнения домашних обязанностей, посетить кинотеатр, выставки, сделать в доме генеральную уборку. Можно завести домашнее животное – собаку, кошку, хомяка, попугаев или рыбок. Забота о незащищенном существе может мобилизовать ребенка и настроить его на позитивный лад.

**В-третьих,** подростку необходимо соблюдать режим дня. Необходимо проследить за тем, чтобы он хорошо высыпался, нормально питался, достаточно времени находился на свежем воздухе, занимался подвижными видами спорта. Депрессия – психофизиологическое состояние. Необходимо поддерживать физическое состояние подростка в этот период.

**И в-четвертых,** обратиться за консультацией к специалисту – психотерапевту, психологу.