

Подросток в депрессии:

советы психолога, как избежать беды

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 ГОВОРИТЬ С ПОДРОСТКОМ

Если вы слышите	Обязательно скажите	Никогда не говорите
«Ненавижу учебу, класс...»	«Что происходит у нас, из-за чего ты себя так чувствуешь?»	«Когда я был в твоём возрасте... да ты просто лентяй!»
«Все кажется таким безнадежным...»	«Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь»	«Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе»
«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит»	«Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом»
«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать»	«Кто же может понять молодежь в наши дни?»
«Я совершил ужасный поступок...»	«Давай сядем и поговорим об этом»	«Что посеешь, то и пожнешь!»
«А если у меня не получится?»	«Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное»	«Если не получится — значит, ты недостаточно постарался!»