Рекомендации родителям подростка, страдающего от депрессии

Если вы наблюдаете у своего ребенка признаки депрессии, ни в коем случае не пытайтесь давить на него, ругать или обвинять в неспособности взять себя в руки. Если ребенок давно находится в таком состоянии, то подобные действия способны усугубить ситуацию - подросток может уйти из дома или совершить какой-нибудь импульсивный поступок, например, причинить себе вред.

Вспомните, когда это впервые началось. Проанализируйте возможные причины, которые могли привести к развитию депрессии у подростка. Какова была семейная ситуация в тот момент, что происходило в учебном заведении, как подросток себя чувствовал? Может быть, на состояние вашего ребенка повлияли резкие изменения в жизни - распад семьи, переезд, смена учебного заведения, разрыв с друзьями, болезнь и т.д. Не забывайте, что подросток особенно чутко реагирует на все перемены, и любое серьезное обстоятельство может вызвать у него негативные переживания.

Снизьте планку требований к подростку. Возможно, вы считаете, что он должен быть успешным во всех областях, добиваться победы любой ценой, особенно если у вас в семье присутствует установка на достижения. В этом случае депрессия может быть показателем того, что ребенок устал соответствовать вашим ожиданиям, что у него больше нет сил выполнять то, что вы от него требуете. Кроме того, чрезмерное руководство и навязывание родительских планов, целей и ценностей может привести к тому, что подростку не хватит душевных ресурсов для того, чтобы открыть, кто же он на самом деле и чего хочет в жизни.

Обратите внимание на свои супружеские отношения. Что в вашей семье есть такое, от чего ребенок спасается уходом в себя? А может быть, вы чрезмерно заняты своими отношениями с партнером, и ребенок потерял надежду на контакт с вами? Если вы слишком негативно оцениваете своего супруга, не забывайте, что ребенок любит второго родителя, и ваши неприятные замечания в его адрес могут вызывать у подростка сильные переживания. То же самое в отношении, например, отца ребенка, который не живет с вами - невозможность полноценно общаться с ним может также быть одним из факторов возникновения депрессии.

Если у вас налажен эмоциональный контакт с подростком, постарайтесь чаще общаться с ним в неформальной обстановке, проводите вместе больше времени.

Помогайте ребенку справляться с жизненными трудностями, но при этом не навязывайте ему свое мнение. Будьте добрым другом, который, однако не берет на себя всю ответственность за другого человека. Дайте подростку право быть собой и распоряжаться собственной жизнью, уважайте его личность.

Если подросток попал в дурную компанию или начал употреблять алкоголь или наркотики, не принимайте сразу резкие и жесткие меры, так как это может привести к еще более худшим последствиям. Лучше всего в этом случае сначала проконсультироваться у специалиста.

И в заключение хотелось бы сказать о том, что **лучшее лекарство для человека, пребывающего в депрессии - это ощущение себя любимым и нужным, а также возможность реализовывать свой интеллектуальный и творческий потенциал.** Поэтому всеми силами помогайте в этом вашему ребенку, и тогда он сможет войти во взрослый мир уверенным и сильным!

Профилактика депрессивных состояний у детей и подростков

Депрессии представляют собой актуальную проблему здоровья детей и подростков. Сложность проблемы состоит в том, что чем младше ребенок, тем более нетипично протекают депрессии.В подростковом возрасте депрессивные расстройства чаще проявляются под «масками» нарушенного поведения, соматического неблагополучия, снижения интеллектуальной деятельности. Все это приводит к школьным проблемам. К тому же, депрессии опасны тем, что на их фоне любая конфликтная ситуация вокруг депрессивного ребенка способна спровоцировать суицид. Конфликты могут складываться, по мнению взрослых, из незначительных, мимолетных неурядиц. Однако максимализм детей и подростков в оценках окружающего мира, эгоцентризм, неумение предвидеть истинные последствия своих поступков, отсутствие жизненного опыта создают ощущение дискомфорта, неразрешимости конфликта, чувства одиночества, отчаянности. Это все делает конфликтную ситуацию суицидоопасной для детей и подростков и совершенно неожиданной для взрослых, окружающих их.

Что же должно насторожить взрослых в подростках:

Изменение поведения или характера:

- веселый, общительный, подвижный ребенок становится плаксивым, медлительным, замкнутым;
- ласковый и доброжелательный – злым, ворчливым;
- любознательный и активный– безразличным, чрезмерно послушным;
- ответственный, послушный– безответственным, с протестующим поведением.

Изменение формы реагирования на окружающий мир:

- отсутствие обычного оживления при встрече со знакомыми;
- недоверчивость, ощущение вины при любых жизненных неудачах;
- снижение прежних интересов, отказ отвечать на вопросы, бездеятельность;
- постоянное состояние раздражительность на окружающих, особенно близких людей.

Изменение внешнего облика:

- понурая или напряженная поза;
- угрюмое или грустное выражение лица;
- взгляд беспокойный или потухший (тоскливый);
- бледность кожных покровов, «синева» под глазами;
- ранее опрятный ребенок перестает следить за своим внешним видом.

Наличие сомато-вегетативных расстройств:

- нарушения сна и аппетита;
- склонность к частым простудным заболеваниям, появлениям разнообразных кожных высыпаний, нарушениям со стороны желудочно-кишечного тракта и т.п.;
- предьявление разнообразных жалоб на свое здоровье, неподтверждаемых обьективными обследованиями, чрезмерная фиксация на своем физическом здоровье, со склонностью к преувеличению своего недомоганию.

Необходимые действия при подозрении на депрессию

Проконсультировать ребенка у специалистов: врача психиатра, психолога для уточнения состояния и получения дальнейших рекомендаций. Такие подростки нуждаются в обязательном индивидуальном психолого-педагогическом подходе, учитывающем их состояние.

Чего нельзя категорически делать при депрессии у подростков:

- давать нелепые советы: «Встряхнись! Возьми себя в руки! Не раскисай!»;
- унижать собственное достоинство подростка, особенно в присутствии сверстников;
- использовать авторитарный стиль воспитания;
- игнорировать наличие суицидальных высказываний у детей и подростков;
- пренебрегать помощью профессионалов.

Рекомендации по профилактике депрессий у детей и подростков:

- безоговорочная принятие детей такими какие они есть;
- желательно равноценное отношение родителей к детям, если в семье их несколько, с целью предупреждения чувства ревности;
- обучение ребенка конструктивному общению со взрослыми и сверстниками;
- соблюдение единых подходов в воспитании ребенка, с развитием у него таких качеств как самостоятельность, уверенность в себе;
- участие взрослых в делах и интересах детей и подростков, организация совместной деятельности;
- предупреждение интеллектуальных и эмоциональных перегрузок: организация основного и дополнительного обучения детей с учетом состояния здоровья, интеллектуальных и творческих способностей.