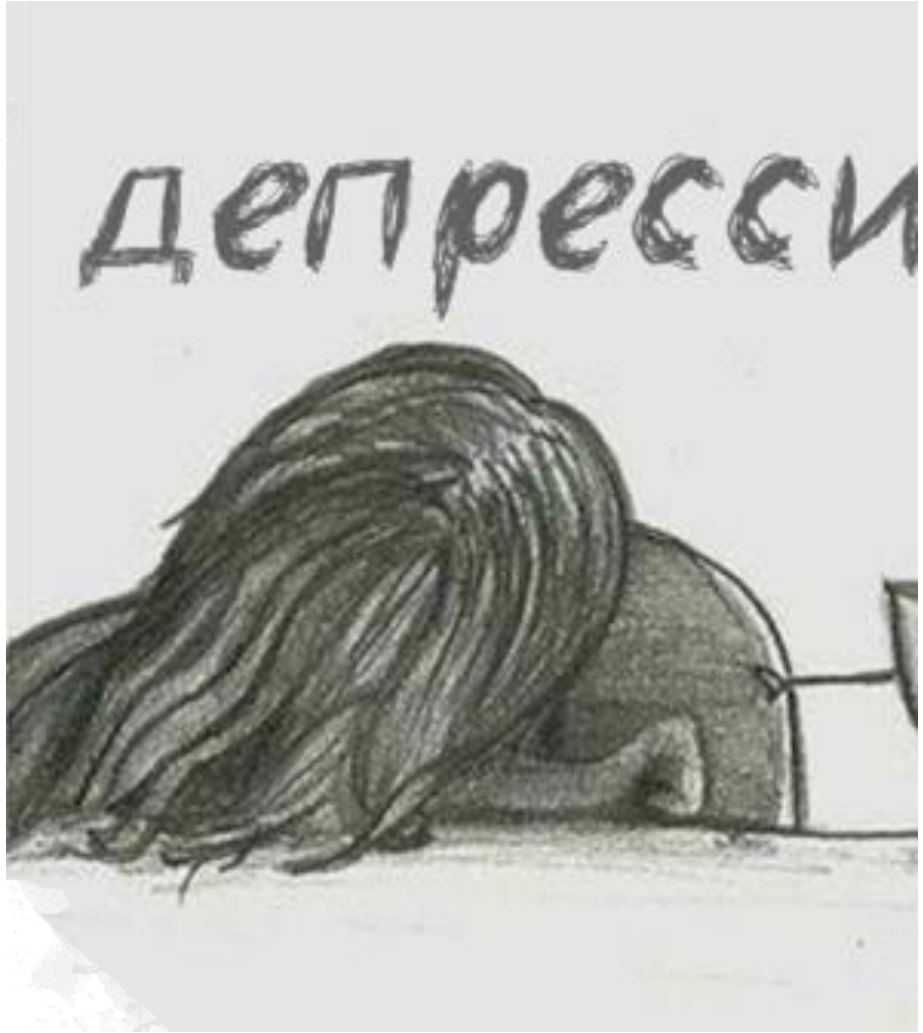
Как вывести ребенка из депрессии

Подростковая депрессия - это состояние детской психики, при котором наблюдается депрессивная триада (систематически пониженное настроение с присутствием негативных взглядов на все происходящее, потеря способности испытывать радость и двигательная заторможенность).

Депрессия в подростковом возрасте – биохимический и нейрогормональный процесс, развивающийся несколько недель или месяцев.



Подростковая депрессия - это не временная лень, это не то, что можно преодолеть усилием воли. Ее не следует недооценивать и приписывать «слабости» или «дурному воспитанию» подростка.

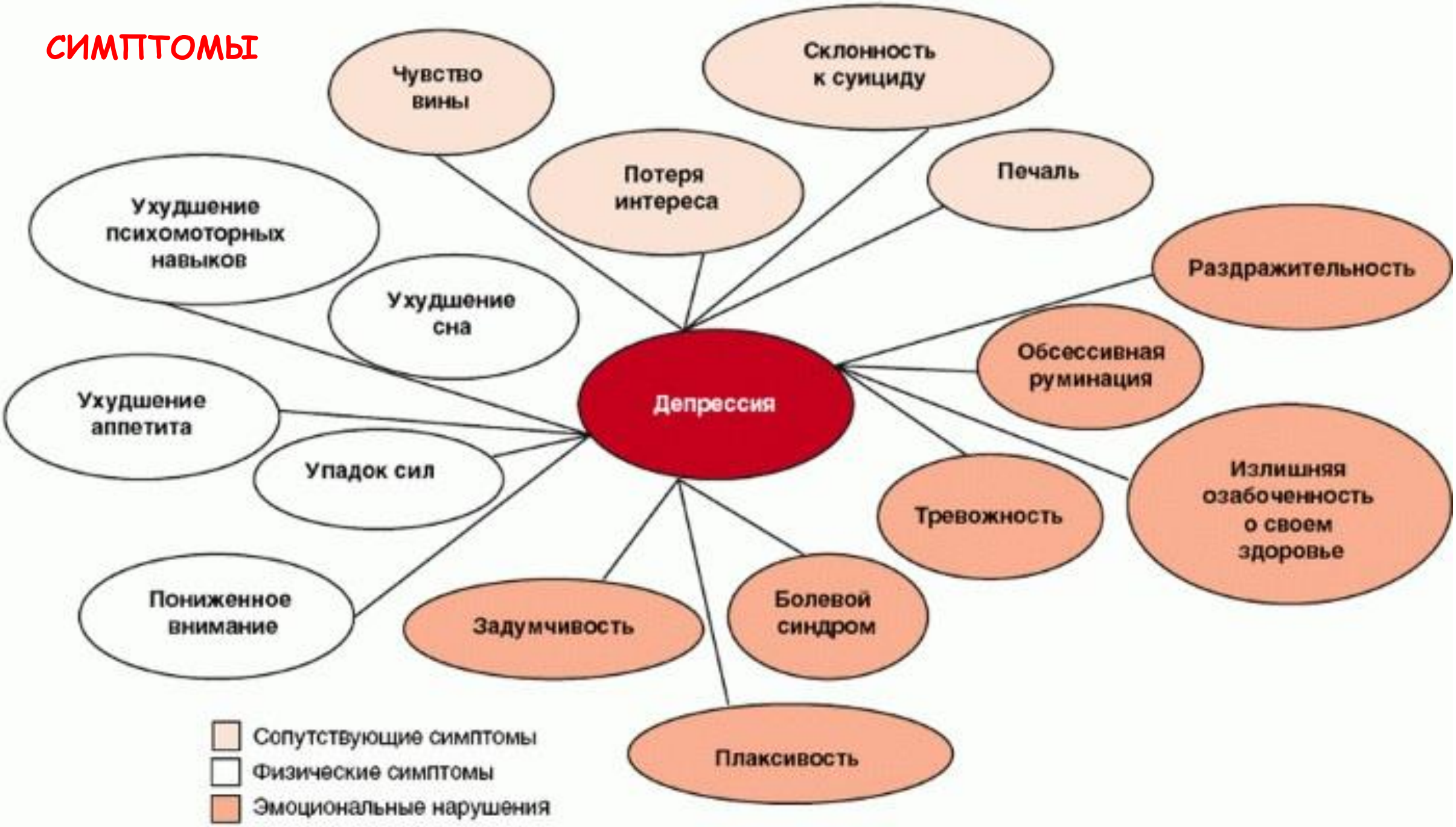
Это психологическое состояние влияет на все сферы жизни, меняя мышление, самочувствие, поведение ребенка, вызывая эмоциональные, функциональные и физиологические проблемы.

Подавленные депрессией подростки подвержены риску самоубийства, даже если симптомы не кажутся тяжелыми.

Основные причины подростковой депрессии

- Нестабильность нервной системы из-за гормональной перестройки организма;
- Отягощенная наследственность;
- Нарушение баланса нейромедиаторов;
- Уязвимость к хроническим стрессам;
- Острые стрессы: развод родителей, смерть близких, тяжелая болезнь, горе;
- Неудачи в школе, конфликты со сверстниками;
- Психологические нагрузки, связанные с поиском своего места в жизни, изменением представлений о жизни;
- Переживания, связанные с первой любовью;
- Возрастные критические периоды;
- Недостаток родительской любви;
- Социальные и экономические изменения.

СИМПТОМЫ


Чувство вины
Склонность к суициду
Потеря интереса
Печаль
Ухудшение психомоторных навыков
Ухудшение сна
Раздражительность
Обсессивная руминация
Депрессия
Ухудшение аппетита
Упадок сил
Излишняя озабоченность о своем здоровье
Тревожность
Пониженное внимание
Задумчивость
Болевой синдром
Плаксивость
Сопутствующие симптомы
Физические симптомы
Эмоциональные нарушения

Ситуации-триггеры («спусковой крючок»)

- Сильная ссора с родителями, значимыми взрослыми;
- Неудача в сильнозначимой сфере (учеба);
- Расставание с партнером;
- Потеря близкого человека;
- Безответная любовь;
- Буллинг, кибербуллинг;
- Ситуация насилия;
- Нейробиологические процессы.

Психологическая поддержка подростков, пребывающих в депрессии

- **Уделите внимание ребенку и поговорите с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию.**
- **Обязательно рекомендуйте детям обращаться за помощью к школьному психологу.**
- **Родители, потратив силы и время привести ребенка к психологу, тем самым передали ему сообщение: они осознают, что что-то идет не так, и намерены что-то предпринять. «Я-родитель. Я несу ответственность. Я сделаю все, что нужно, чтобы ты почувствовал себя лучше»-это оказывает глубоко обнадеживающее действие на ребенка. Это есть принятие ответственности «<u>созданием защитного поля вокруг ребенка</u>».**
- **Вы даете ребенку понять, что понимаете, как ему тяжело, и что сделаете все возможное, чтобы помочь ему найти выход из сложившейся ситуации. Это возвращает ребенку надежду на то, что ребенок почувствует себя лучше. Это помогает и устранить неопределенность и двусмысленность.**
- **Проявляйте искренний интерес, заботу и желание понять чувства ребенка. Прислушивайтесь к подростку, не осуждая.**
- **Поднимайте самооценку ребенка, отмечая каждые, <u>даже небольшие успехи</u>, акцентируйте внимание на положительных сторонах ребенка.**
- **<u>Давайте позитивные установки детям</u>: У тебя все получится! Ты справишься!**
- **Вовлекайте в любую полезную деятельность.**
- **Поощряйте подростка создавать и сохранять здоровые дружеские отношения со сверстниками и другими людьми. Позитивные отношения способствуют повышению доверия к людям у подростка.**
- **Поощряйте физическую активность. Участие в спортивных, школьных мероприятиях или занятия в кружках - помогут подростку сосредоточиться на позитивных вещах, и прервать негативные чувства или поведение.**

Как разговаривать с депрессивным подростком

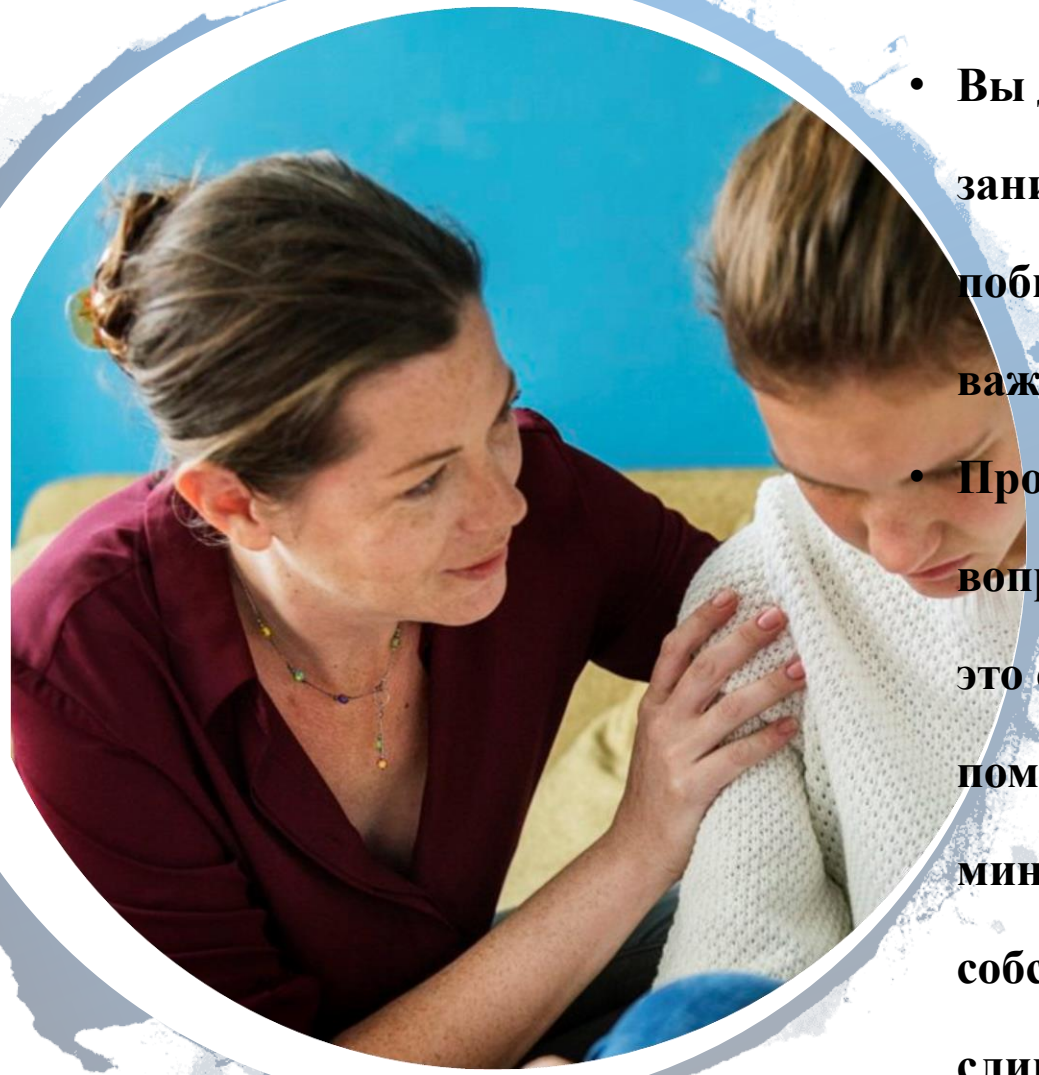
- Предложите поддержку
- Не стоит задавать ему много вопросов (подростки не любят чувствовать себя под контролем), но дайте понять, что вы готовы предоставить ребенку поддержку.
- Будьте деликатны, но настойчивы
- Разговоры о депрессии могут быть очень сложным экзаменом для подростков. Учитывайте уровень комфортности ребенка в беседе, в то же время подчеркивая вашу озабоченность его состоянием и готовность выслушать.
- Слушайте подростка без нравоучений
- Подросток всегда сопротивляется желанию взрослого критиковать или осуждать, как только он начинает что - то говорить. Важно то, что ребенок с вами общается.

Как разговаривать с депрессивным подростком

- **Избегайте давать непрошеные советы или ставить ультиматумы.**
- **Не пытайтесь говорить подросткам о том, что депрессировать глупо, даже если их чувства или проблемы кажутся вам действительно глупыми или нерациональными.**

Умение слушать:

- Родители, умеющие слушать, проявляют глубокий интерес к тому, что в каком направлении развиваются их дети, о чем они думают, какие у них ценности, какие предпочтения в музыке, кино…с кем они дружат, к чему стремятся. При этом они готовы потратить свое время на то, чтобы обсудить с детьми все, что им интересно.
- Чтобы выслушать своего ребенка необходимо остаться с ним наедине.



Умение слушать:

- Вы должны выделить время, когда вы и ваш ребенок сможете заниматься чем-нибудь, что доставляет вам удовольствие, просто побыть вместе. Вы этим сообщаете своему ребенку что он для вас важен и его состояние вас очень беспокоит.
- Просто сидеть и слушать, ограничиваясь краткими наводящими вопросами. Помогающими лучше понять мысли и чувства ребенка- это самый сложный в освоении навык для человека, пытающегося помочь. Готовность свести все свои комментарии и вопросы к минимуму дает ребенку возможность высказаться и прийти к собственному решению проблемы. Родители предлагают решения слишком быстро, мы этим мешаем детям научиться вырабатывать собственные решения.

- **Стать приятным и внимательным собеседником это необходимо для того, чтобы ребенок почувствовал себя в безопасности и мог раскрыться и исследовать свои мысли и чувства.**
- **Дети во время беседы могут начать с одного, но если дать им выговориться в конце концов переходят к тому, что их действительно беспокоит.**

- Как только ребенок, с помощью взрослых осознает, что слишком строг к себе, а его негативное мнение о себе необоснованно, его самочувствие значительно улучшается.
- Временно забудьте о своей точки зрения. Срываясь на крик, вы демонстрируете подростку, что ни один из вас не способен контролировать ситуацию.
- Важное условие продуктивного разговора с подростком, это донести до ребенка: он может рассказать вам все, что угодно, о своих мыслях, чувствах, и при этом вы не впадете в панику. Дети нуждаются в том, чтобы родители сохраняли спокойствие, даже услышав плохие новости, только в этом случаи ребенок будет чувствовать себя в безопасности.
- Если вам ребенок отвечает «не знаю». Останьтесь с подростком наедине и попросите рассказать о своих переживаниях в последнее время.
- Проявляйте спокойную настойчивость, если наталкиваетесь на сопротивление. Начните формулировать четкие утверждения о поведении ребенка, и причинах вашего беспокойства. «Я беспокоюсь. Так как вижу, каким ты стал подавленным», «Мне больно видеть, как ты плачешь часами и ничего не хочешь делать».
- Подростку не хватает жизненного опыта, чтобы определить, какие из его убеждений являются разумными, а какие просто бредовыми. Помогите ему выработать замещающие убеждения, новые убеждения, не столь негативные и имеющие больше реальных оснований.

8·800·2000·122

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

10 ЛЕТ

ЗНАЙ, КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ

8–800–2000–122

Всероссийский Детский телефон доверия
Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей (бесплатно, круглосуточно).

8-800-600-31-14

Горячая кризисная линия для оказания психологической помощи несовершеннолетним и их родителям (законным представителям). Целью работы круглосуточной линии является работа с кризисным состоянием детей, родителей и других обратившихся с кризисной проблематикой обращений.

8–800–200-19-10

Телефонная линия «Ребенок в опасности» Следственного комитета РФ:
Дети, их родители, а также все неравнодушные граждане, обладающие информацией о совершенном или готовящемся преступлении против несовершеннолетнего или малолетнего ребенка, могут позвонить по бесплатному круглосуточному номеру телефона.

fond-detyam.ru

Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации

netaddiction.ru

Портал «Интернет-зависимость»
Информационный портал о профилактике и лечении интернет-аддикций.

fcprc.ru

ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей»
Специализированные страницы сайта Центра защиты прав и интересов детей «Твоё право», «Информационная безопасность», «Ценность жизни» и «Ответственное поведение — ресурс здоровья» содержат полезные материалы, информацию о профилактике социально-негативных явлений.