«Подростковая депрессия: особенности, причины, помощь»

От того, насколько крепка наша нервная система, насколько готова к различного рода неожиданностям, зависит нервно-психическое здоровье. Труднее всего в этом отношении детям. Высшие отделы нервной системы ребенка еще не сформированы, защитные механизмы коры головного мозга несовершенны, поэтому легко может наступить срыв, развиться невроз. Неправильные приемы воспитания, стрессовые ситуации, игнорирование родителями и педагогами возможности нервного срыва у ребенка при перенапряжении часто приводят к печальным результатам. *Печальный пример тому недавние события, которые произошли в московской школе №263.*

Ошибки в воспитании и переоценка психических возможностей ребенка — одни из основных причин детских неврозов и депрессии. Однако они не результат какого-либо злого умысла. В большинстве случаев они совершаются потому, что взрослые не пытаются разобраться в причинах того или иного поступка ребенка, не знают его возрастных особенностей.

С возрастом у детей меняются мотивы поведения, их отношение к миру, к сверстникам, к родителям. И от того, смогут ли взрослые увидеть эти перемены, понять изменения, происходящие в ребенке, будет зависеть тот положительный эмоциональный контакт, который является основой нервно-психического здоровья детей.

Подростковая депрессия — сложное, коварное и опасное явление. Коварное потому, что трудно распознается. Опасное потому, что может привести ребенка к трагедии.

Депрессию у подростков трудно распознать даже специалистам. Так, в начальной стадии подросток ведет себя как обычно, никаких внешних признаков депрессии не наблюдается. Но зная ребенка, родители могут обратить внимание на изменения в его настроении, поведении. Это легкая степень депрессии.

Средняя степень депрессии характеризуется тем, что разговор подростка чрезмерно эмоционален. Волнуют его такие темы, как смерть, болезни.

Депрессию у подростков трудно распознать потому, что они умело ее скрывают. Никому и в голову не придет, что он бесконечно несчастлив. Такую маску подростки надевают в присутствии посторонних людей.

Настроение ребенка — один из показателей его психического состояния. Понаблюдайте за подростком в тот момент, когда он уверен, что его никто не видит. Вы обнаружите, как меняется выражение его лица, какой у него грустный или несчастный вид. Но как только он замечает, что кто-то на него смотрит, печаль тут же прячется под улыбкой.

Симптомы подростковой депрессии

Ухудшение внимания. В легкой степени подростковой депрессии характерно

ухудшение внимания. Подросток не может подолгу фиксировать свое внимание на какой-либо теме. Его мысли перескакивают с одного на другое, и он все более отвлекается. Об ухудшении внимания можно судить по тому, как ребенок делает домашние задания. Сконцентрироваться на работе ему все труднее и труднее, и кажется, что чем больше он старается, тем хуже у него получается.

Грезы наяву. Ухудшение внимания влияет на поведение подростка в классе. Сначала он какое-то время способен сконцентрироваться на работе. Но если депрессия прогрессирует и внимание ухудшается, то подросток все меньше будет способен концентрироваться на работе. Мысли его где-то витают. Он погружается в мечты. В этом случае учителю легче, чем кому-либо другому, выявить депрессию. Но, к сожалению, грезы наяву часто принимаются за лень или неуважение к учителю.

Однако один или два отдельно взятых признака еще не позволяют точно оценить состояние подростка.

Тоска. Тоску могут чувствовать все люди. В нормальном состоянии тоску ощущают, как правило, в течение часа или двух, иногда в течение целого дня или вечера, в редких случаях даже в течение двух дней. Но когда тоска не отпускает подростка несколько дней, это уже не нормально и должно стать сигналом о том, что с ребенком происходит что-то неладное. Мало что беспокоит так сильно, как затяжная тоска, особенно в младшем подростковом возрасте. Это состояние обычно проявляется в том, что подросток хочет быть один. Он проводит время, лежа на кровати, мечтая и слушая музыку. Впавший в такое состояние подросток теряет интерес ко всему: к спорту, к друзьям, к учебе.

Соматическая депрессия. Когда подросток переходит в стадию средней степени депрессии, он начинает страдать от того, что называют соматической депрессией, т. е. ее симптомы проявляются на чисто физическом уровне. Например, подросток начинает испытывать физическую боль: в нижнем отделе грудины или головные боли. Это вторичное проявление депрессии.

Уход в себя. В этом состоянии подросток отдаляется от сверстников и не просто избегает их, а отгораживается от них своей враждебностью, грубостью и неприветливостью, заставляя их отвернуться от него. На этой стадии душевная и физическая боль подростка может усиливаться и временами быть просто нестерпимой, и он уже не в состоянии выносить ее. Отчаяние настолько овладевает им, что он начинает искать хоть какой-нибудь выход.

Опасные последствия подростковой депрессии

Когда подросток, находясь в средней или сильной степени депрессии, доходит до того, что не может больше выдерживать ее, он старается предпринять что-либо, чтобы облегчить свое горе и страдания. Более всего удивительно то, что даже на этой стадии

подросток едва ли осознает, что он находится в депрессии. Его способность не признаваться в этом даже себе, поистине невероятна. Поэтому-то депрессия практически не заметна для окружающих до тех пор, пока не случается трагедия. Действия подростка в этой ситуации называются «выходом из депрессии».

Таких выходов из депрессии довольно много. Мальчики могут начать воровать, лгать, драться. Опасность возбуждает нервную систему и в какой-то мере облегчает боль. Девочки довольно часто пытаются выйти из этого состояния, вступая в половые связи. Еще один способ выхода из депрессии. Самый страшный - суицид. Суицидальные действия у детей часто бывают импульсивными, ситуативными и не планируются заранее. Попытки суицида являются следствием непродуктивной (защитной) адаптации к жизни – фиксированное, негибкое построение человеком или семьей отношений с собой, своими близкими и внешним миром на основе действия механизма отчуждения: попыткам разрешить трудную жизненную ситуацию непригодными, неадекватными способами. Своевременная психологическая помощь, участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогли бы избежать трагедий.

Как помочь подростку

- Надо научиться быть чутким и внимательным к ребенку.
- Знать причины возникновения депрессии.
- Подростку в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания. Осознание вашей компетентности, заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Оцените его внутренние резервы. Если человек сохранил способность анализировать и воспринимать советы окружающих, ему будет легче вернуть душевные силы и стабильность. Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, специалистов, к которым можно обратиться.

Душевная копилка ребенка работает день и ночь. Ценность ее зависит от того, что мы туда бросаем. Чувства отчуждённости, покинутости, вины и стыда ни в коей мере не помогут ребенку стать здоровым и счастливым. Сам ребенок – не беспомощная «соломинка на ветру», которая боится, что на нее наступят. Дети от природы наделены огромным запасом инстинктов, чувств и форм поведения, которые помогут им быть активными, энергичными и жизнестойкими. Многое в процессе воспитания детей зависит не столько от опыта и знаний взрослых, но и от их умения чувствовать и догадываться. Так давайте чувствовать, догадываться и любить своих детей! Для любви человек рождается, и она побеждает всё.