**Не пропустите беду!**

Уважаемые родители! Ознакомьтесь, пожалуйста, с информацией о признаках и причинах суицидального поведения у детей и подростков, а также способах профилактики детской и подростковой депрессии.

**Симптомы депрессии у подростка**

Гормональные изменения, происходящие в организме мальчика или девочки, серьёзно влияют на его или её физическое и психическое состояние. Каждый человек в возрасте от 12 до 17 лет может нагрубить, хлопнуть дверью, проигнорировать взрослого. Однако есть набор явлений, которые должны заставить задуматься родителей.

**Признаки подростковой депрессии следующие:**

\*грусть, подавленность, безнадёжность как основные характеристики настроения;

\*раздражительность и гневливость;

\*частые слёзы;

\*прекращение общения с семьёй и друзьями;

\*юный человек бросает свои увлечения, перестаёт интересоваться чем-либо, запускает учёбу;

\*плохой аппетит, нарушения сна;

\*стойкое беспокойство;

\*постоянное чувство вины;

\*ощущение себя никчёмным человеком;

\*стремление к одиночеству, даже у тех, кто раньше был душой компании;

\*пропавшая мотивация к чему-либо;

\*усталость, вялость, апатия, быстрая утомляемость;

\*боли в голове, желудке, спине по типу вегето-сосудистой дистонии;

\*проблемы с концентрацией внимания;

\*мысли о возможности прервать собственную жизнь.

Иногда ребёнок скрывает от семьи своё состояние, родителям сложно разглядеть признаки депрессии у подростков. Однако есть ряд косвенных явлений, которые помогут маме и папе вовремя забить тревогу и принять верное решение.

Ребёнок убегает из дома. Иногда дело доходит только до разговоров о побеге, но, в любом случае, взрослым нужно понимать, что такие слова или действия – не провокация и капризы, а крик о помощи и отчаянное желание обратить на себя внимание.

Проблемы с успеваемостью. Они могут появиться и у отличника. Прежде чем ругать сына или дочку за лень, убедитесь, что это не потеря концентрации, не тревожное состояние, не проблемы с учителями или сверстниками, заставляющие юного человека прогуливать уроки и игнорировать задания. Сюда же можно отнести забывчивость и безответственность, они возникают из-за неспособности сосредоточиться.

Проблемы с алкоголем или наркотиками как вариант побега от жестокой действительности и желания забыть своё горе. Данное явление требует вмешательства специалиста, профессионального лечения и, самое главное, поддержки, а не критики на пути выхода из него.

Неуверенность в себе. Всегда усиливается в подростковом возрасте, а при депрессии может дойти, например, до отказа выходить из дома.

Безрассудные поступки. Выбросом адреналина подросток может бессознательно хотеть блокировать свою тоску. Опасные для жизни эксперименты, прогулки по крышам или стройкам, экстремальное вождение, участие в правонарушении также свидетельствуют о том, что имеет место подростковая депрессия.

Интернет-зависимость. Самоутверждаясь в социальных сетях, ребёнок пробует таким образом уйти от реальности, забыть то, что с ним происходит на самом деле. Он может перейти грани, выставить на всеобщее обозрение свои глупые или опасные поступки, двусмысленные высказывания, откровенные фотографии. Психиатрия относит данное явление к нехимическим формам зависимости, которые требуют серьёзного лечения.

Агрессия и насилие. Часто характерна для тех, кто сам подвергался побоям или насмешкам. Говорит о беспомощности юного человека или о неумении решать собственные проблемы.

**Кто подвержен депрессии?**

Безусловно, в группе риска ребята, состоящие на учёте у психиатра, имевшие с детства какие-либо психологические отклонения. Гормональная буря в подростковом возрасте будет влиять на них достаточно сильно.

Те, кто ведёт себя асоциально, имеет педагогическую запущенность, могут подпадать под диагноз «подростковая депрессия». Это ребята из неблагополучных семей, детских домов, те, кто состоит на учёте в полиции.

Однако, самая тревожная группа – чуткие, эмпатичные и неуверенные в себе с детства люди. Дело в том, что они могут быть успешными и весёлыми, общительными и оптимистичными до определённого возраста. Но приходит время, когда происходит личностное осознание, юный человек понимает, что весь мир не будет любить его безусловно, видит собственные – настоящие или мнимые – недостатки. В этот момент и могут начать проявляться депрессивные симптомы, которые родителям важно разглядеть вовремя.

**Как вести себя родителям?**

К сожалению, профилактика депрессии у подростков не считается важной во многих семьях. Родители думают, что имеют право контролировать жизнь подросшего человека, занимаясь собственными делами и проблемами и не вникая в его мир.

Поэтому, когда проявляются признаки опасного состояния, мама и папа зачастую теряются или «закручивают гайки».

Нужно понимать, что такими способами добиться доверия и открытости невозможно. Подросток либо замкнётся в себе ещё сильнее, либо пойдёт на открытый конфликт с родителями.

Вот какие действия важно предпринять для благоприятного исхода ситуации.

Говорить со своим ребёнком. Делать это нужно деликатно и осторожно и избегать нотаций и лишних вопросов. Всё это только замкнёт подростка, ещё больше укрепить его в мысли о том, что никто не понимает его переживаний. Очень полезно подключить практику «активного слушания»: родитель вообще не задаёт вопросов, но проговаривает проблемы и переживания сына или дочки в утвердительном ключе. Самое главное, о чём не стоит забывать – наставления не только не полезны, но и вредны; депрессия – болезнь, а мы не ругаем человека за то, что он подхватил грипп и лежит с температурой.

Дайте понять своему чаду, что любите его таким, какой он есть, что вы всегда будете рядом. Этот принцип называется «безусловное принятие». Его использование даёт знать юному человеку, что маме и папе он дорог сам по себе, такой, какой он есть, а не таким, какого они себе придумали.

Если подросток увлекается той или иной субкультурой, не осуждайте его выбор, каким бы глупым он вам ни казался. Помните, что уже к двадцатилетию мало кто остаётся в рамках таких направлений, а в этот момент для вашего ребёнка данная музыка, одежда, фильмы кажутся серьёзными. Попытайтесь поговорить с ним о том, что привлекло его в ряды последователей, например, хард-рока, расспросите об особенностях, найдите то, что кажется вам красивым/интересным. Одновременно важно не лицемерить и не выражать лживый восторг: будьте честны со своим чадом.

Не обесценивайте переживаний сына или дочки, какими бы глупыми они вам ни казались. Серьёзное отношение и уважение чувств ребёнка скажется на вашем общении и градусе доверия в его процессе. Если в данный момент, например, насмешки одноклассниц кажутся вам глупостью, постарайтесь вспомнить себя в аналогичном возрасте и увидеть, как болезненно можно переживать такую ситуацию.

**Что предпринять?**

Каковы бы ни были причины подростковой депрессии, родителям важно осознавать, что это болезнь, и её нужно лечить. Незамедлительного обращения к специалисту требует затянувшаяся и прогрессирующая апатия, отказ от пищи на протяжении нескольких дней, постоянные слёзы и, уж тем более, следы порезов на руках либо какого-то другого насилия. Ребёнок может выражать в своём творчестве или словах желание покончить с собой. Кричать и ругаться на него нет смысла, это только усугубит ситуацию.

**Как проходит лечение?**

Специалист делает следующее:

диагностирует проблему с помощью специальных тестов, бесед, имеют место и анализы, и невротические исследования;

прописывает медикаментозное лечение: корректоры, гормональные препараты, витамины и антидепрессанты принимаются только по назначению врача;

предлагает психотерапевтические сеансы – групповые или индивидуальные.

Из подростковой депрессии возможен благоприятный выход, если она вовремя выявлена, а лечение контролируется специалистами. Но самое главное условие выздоровления – понимание и безусловная поддержка близких. Надеемся, что теперь в случае необходимости вы сможете определить причины депрессии у подростков и помочь им быстро выйти из этого состояния.



 