

Как помочь ребенку в депрессии

Депрессия у подростков сегодня, к сожалению, не редкость: согласно исследованиям, состояние грусти и безысходности переживают около 11% парней и девочек до 18 лет, при том, что в статистику входят только зарегистрированные случаи.

Большинство родителей не считают депрессию проблемой и возможной причиной подавленного состояния ребенка, приписывая хандру плохому настроению или усталости. К тому же эти признаки депрессивного состояния во многом напоминают возрастные изменения характера. Понаблюдайте за подростком, потому что депрессия разрушительна, и стоит отнестись к ней со всей серьезностью.

На что обратить внимание?

Депрессия — это психическое расстройство, и есть смысл говорить о ней при наличии трех компонентов:

- **эмоционального** — сбой настроения: чаще всего, оно постоянно плохое. Отмечается чрезмерная раздражительность и крайняя чувствительность к критике;
- **когнитивного** (мозговая деятельность): темп мышления и концентрация внимания снижаются. Подросток постоянно витает в облаках;
- **поведенческого** — меняются привычки и предпочтения: ребенок вдруг начинает слишком много или слишком мало есть; спит плохо или, наоборот, безостановочно, при этом не высыпаясь.

В целом наблюдается снижение активности, утрата способности получать удовольствие — усталость и грусть занимают лидирующие позиции в жизни подростка. Если это наблюдается в течение двух недель, пора принимать меры.

Как помочь подростку в депрессии?

Депрессия – это не то состояние, с которым подросток может легко справиться самостоятельно. И здесь точно не помогут фразы типа «Не грусти!», «Улыбнись!», «Развейся!». Нужна непосредственная помощь.

Разговаривайте и слушайте

По статистике, наиболее эффективным средством преодоления подростковой депрессии остается разговорная терапия. Нужно вывести ребенка на откровенный разговор, чтобы выяснить, что с ним происходит. Выслушать без критики и осуждения. Старайтесь не задавать много

вопросов, не давать советов, когда не просят, и не ставить ультиматумов. Необходимо сохранять или всеми силами налаживать доверительные отношения с подростком, чтобы знать, чем он живет.

Серьезно относитесь к переживаниям повзрослевшего ребенка

Не обесценивайте его чувства. Эмоции, переживания и ситуации, с которыми взрослый человек научился справляться в силу своего опыта, ребенок часто воспринимает как «все кончено, выхода нет». Не начинайте разговор, если чувства или проблемы сына/дочери кажутся вам глупыми.

Поддерживайте

Особенно в случаях, когда знаете о сложной ситуации в жизни ребенка или о его переживаниях. Дайте понять, что понимаете его и готовы оказать любую помощь, в том числе побыть «молчаливой жилеткой». Не читайте нотаций и не демонстрируйте пренебрежительное отношение к переживаниям ребенка. Этим вы только оттолкнете его.

Делитесь опытом

Важно, чтобы подросток понимал, что с подобными ситуациями сталкивается множество людей.

Поощряйте активность

Движение облегчает симптомы депрессии, поэтому найдите способы включить физкультуру и спорт в жизнь подростка.

Если чувствуете, что усилия не меняют ситуацию, обратитесь к специалисту.

Если у вас есть вопросы — звоните на Детский телефон доверия — 8 800 2000 122 —мы поможем найти на них ответы!