

Подросток в депрессии: как помочь ему и себе

Ищем внутренние силы и обращаемся за помощью к специалистам

Плохое настроение бывает у всех. Но иногда ситуация заходит слишком далеко, и «просто грусть» превращается в серьезное расстройство. Как распознать болезнь у своего ребенка и вовремя начать действовать? На вопросы отвечает детский и семейный психолог ФГАУ «НМИЦ здоровья детей» Минздрава России Мария Афонина.

Что такое депрессия

По [данным](#) Всемирной организации здравоохранения, депрессивное расстройство — одно из самых распространенных заболеваний в старшем подростковом возрасте (четвертое место в мире среди ведущих причин заболеваемости и инвалидности в возрасте 15–19 лет).

У младших подростков (10–14 лет) депрессия встречается реже (пятнадцатое место среди других болезней), но также негативно влияет на все сферы жизни. Важно понимать, что в отличие от обычных изменений настроения и непродолжительных эмоциональных реакций на разные проблемы депрессия — это серьезное нарушение здоровья.

Самостоятельно справиться с ней — «просто взять себя в руки», «радоваться жизни», «думать, что у тебя все хорошо» — к сожалению, практически невозможно.

И если вовремя не обратить внимание, депрессивное расстройство приобретает хроническое течение, постепенно переходит из легкой формы в умеренную или тяжелую и крайне негативно сказывается на всех сферах жизни человека.

Вероятные причины

Депрессия развивается в результате сложного взаимодействия биологических, социальных и психологических факторов, среди которых важное место занимают генетическая предрасположенность, травматичный ранний детский опыт и текущие стрессовые ситуации. Если первые два фактора самостоятельно оценить достаточно сложно, то на стрессовые ситуации и неблагоприятные события родители могут обратить внимание. Какие события могут выбить из колеи?

1. Изменения отношений со сверстниками, потеря близкого друга по разным причинам — сильная ссора, предательство, переезд, смерть; прекращение романтических отношений; исключение из значимой компании — важна значимость компании для самого подростка, при этом для взрослых с высоты их жизненного опыта она может казаться неважной; буллинг в школе (лагере, социальных сетях и др.).
2. Внезапные изменения привычного образа жизни: смена места жительства; переход в другое учебное заведение; неожиданная болезнь.
3. Серьезные, с точки зрения подростка, неудачи: низкие баллы на ОГЭ или ЕГЭ; невозможность поступить в желаемое учебное заведение; провал на соревнованиях, в конкурсе или на олимпиаде.
4. Чрезмерная нагрузка и нехватка времени на отдых и приятные любимые занятия.
5. Влияние семьи: недостаток или отсутствие качественного общения — не только про уроки, школу и домашние обязанности; ссоры между родителями или между родителями и детьми; игнорирование взрослыми чувств и психологических потребностей подростка; отсутствие поддержки в сложных жизненных ситуациях; частые обвинения, запугивания, угрозы, наказания — не обязательно физические; завышенные ожидания и требования.
6. Острые стрессовые ситуации: пожар, авария, нападение, насилие и др.

Опасные симптомы

Родителям стоит забеспокоиться, если подросток в течение 2 недель и дольше:

1. значительную часть времени пребывает в подавленном настроении: жалуется на тоску, скуку, душевную боль; резко сокращает общение, предпочитает все время проводить в своей комнате, плачет без видимой причины;
2. утратил интерес к ранее приятным видам деятельности (часто можно услышать фразу «ничего не хочется»);
3. жалуется на усталость, упадок сил, выглядит немного заторможенным: медленнее и с меньшим энтузиазмом говорит, медленнее двигается, лицо выглядит не таким эмоциональным и «живым», как раньше.

К этим проявлениям могут добавиться следующие тревожные признаки:

1. трудности с концентрацией внимания, запоминанием, формулировкой мыслей, принятием решений;
2. изменения аппетита: избирательность в питании, отказ от еды, сниженный или повышенный аппетит, которые сочетаются с видимым снижением веса или его прибавкой;
3. нарушения сна: трудности засыпания, ранние пробуждения, бессонница, беспокойный и прерывистый сон;
4. пессимизм, фокус внимания только на негативных событиях и игнорирование позитивных моментов, мрачная оценка будущего, разговоры о собственной бесполезности и бессмысленности жизни;
5. заниженная самооценка, негативные мысли о себе, самообвинение;
6. признаки самоповреждающего поведения (царапины или неглубокие порезы на руках или ногах), мысли и фразы о смерти или о самоубийстве.

Если на протяжении 2 недель вы наблюдаете хотя бы три из перечисленных выше признаков, важно как можно скорее записаться на прием к двум специалистам: врачу-психиатру и психологу, который владеет навыками психологической коррекции депрессивных расстройств в подростковом возрасте. Кроме того, следует обратиться к педиатру, чтобы исключить различные соматические болезни.

Правила поведения для родителей

Информация о том, что у подростка депрессивное расстройство (или даже мысли и небольшие подозрения о его наличии), — это по-настоящему стрессовое событие для родителей. Известно, что психика реагирует на стресс определенным образом. Часто сначала мы отрицаем случившееся и говорим как самому себе, так и подростку «успокаивающие» фразы: «это всего лишь плохое настроение», «у многих подростков такое бывает», «ты преувеличиваешь», «мы раздуваем из мухи слона», «попробуем справиться сами», «просто нужно немного отдохнуть и переключиться».

Если ситуация не меняется и лучше не становится (а улучшение без специальной помощи наступает крайне редко), отрицание сменяется раздражением и злостью. «Мы столько всего делаем, а он, видите ли, не в настроении!», «Какие у тебя могут быть проблемы — ты еще маленький!», «Хватит уже себя царапать, иначе останешься без телефона!», «Надоело постоянно видеть

грустное лицо!», «Если не прекратишь себя так вести — отправишься в психушку!» — эти и похожие упреки, к сожалению, не редкость.

Вслед за отрицанием и гневом нередко наступают переживания отчаяния, бессилия, беспомощности, вины: «мы плохие родители», «непонятно, что теперь делать дальше», «психиатр — это клеймо на всю жизнь», «что же скажут в школе / бабушки и дедушки».

Под влиянием эмоций даже самые любящие родители могут действовать не всегда рационально и правильно, тем самым усугубляя и без того достаточно тяжелое эмоциональное состояние подростка.

В результате зачастую родителям требуется по-настоящему много времени, чтобы справиться со своими переживаниями, принять случившееся и осознать необходимость квалифицированной помощи. Еще некоторое время уходит на поиск специалистов и ожидание записи на прием, а ситуация продолжает усугубляться с каждым месяцем.

Поэтому, заметив у подростка признаки депрессии, важно вспомнить о типичных реакциях взрослых на данную ситуацию и задать себе несколько вопросов: «Что сейчас со мной происходит? Почему я тревожусь (злюсь, отказываюсь поверить в случившееся)? Если это все-таки депрессия, что это значит для меня? Что я могу сейчас сделать? Как я могу себе помочь?»

Эти вопросы помогут более осознанно воспринимать свое эмоциональное состояние и предпринимать более подходящие для данной ситуации действия. Для того чтобы удалось взять себя в руки и успокоиться, доступно множество различных способов: от разговора с друзьями, прогулок, прослушивания музыки и творчества до дыхательных упражнений, сеансов релаксации и консультаций с психологом.

Только в спокойном и уравновешенном состоянии можно начинать разговор с подростком. В беседе стоит избегать резких, осуждающих, пугающих высказываний и действий, нужно честно и открыто поделиться своими опасениями, предложить помощь и поддержку.

Иногда подросток отказывается идти на прием к психологу и психиатру. В этом случае можно договориться о том, что вы попробуете вместе с ним что-то предпринять самостоятельно, однако если ситуация не поменяется (при этом лучше четко

договориться о конкретных сроках), то вы вместе посетите специалистов. Поможет также информация о том, что происходит на приеме, почему этого не стоит бояться и какие изменения можно ожидать в результате работы и лечения.

Важно помнить, что депрессивное расстройство у подростка не означает крах его дальнейшей жизни, это событие не делает вас «плохими родителями», а его — «неудачником» или «слабаком». Проблему можно решить, если повернуться к ней лицом и объединить усилия.

Беседовала Анна Демина

Фото: Коллекция/iStock