

НИКТО МЕНЯ НЕ ПОНИМАЕТ

**Подростковая депрессия
способна сломать жизнь.
Распознав проблему,
вы сделаете первый шаг к тому,
чтобы справиться с нею и облегчить
жизнь вашему ребенку.**

*Как отличить обычную подростковую тревожность от депрессии и как
помочь детям?*

Депрессия опасна тем, что ее симптомы часто бывают малозаметны и первые признаки легко пропустить, особенно у подростков, которые и без того подвержены перепадам настроения и бывают скрытными и необщительными. Ваш ребенок может плохо себя чувствовать или впасть в депрессию по многим причинам, а возможно. Никакой сложной или, наоборот, очевидной причины вовсе нет.

ПРИЗНАКИ ДЕПРЕССИИ У ПОДРОСТКОВ.НАЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

Возможно, у вашего ребенка депрессия, если вы замечаете один или несколько из следующих признаков:

- Вялость, апатия, отсутствие интереса к жизни;
- Постоянная тревожность, неспособность мыслить четко;
- Ребенок чувствует себя неудачником;
- Он кажется себе безнадежным и бесполезным, не видит перед собой будущего;
- Избегает общения-он встревожен, и ему трудно контактировать с людьми;
- Ему трудно поддерживать даже разговоры на общие темы;
- Возможны нарушения сна-либо бессонница, либо продолжительный сон;
- Недоедание или, наоборот, «волчий» аппетит;
- Повышенная раздражительность, перепады настроения;
- Часты боли и недомогание, которые не имеют под собой очевидных физических причин;
- Чувствует себя жертвой, считает, что жизнь несправедлива;
- Настроен к себе очень критично.

ЧЕМ ВЫ МОЖЕТЕ ПОМОЧЬ?

Если у вашего ребенка депрессия, общаться с ним трудно, но вы не должны игнорировать его переживания и надежды, что все «само собой образуется». Дайте ему понять: вам не безразлично его состояние, и вы его поддерживаете. Ему плохо, и ваше вмешательство для него жизненно необходимо.

ЕСТЬ ИДЕЯ!!!

- Поощряйте ребенка заниматься тем, чем ему нравится;
- Зовите вместе пройтись по магазинам или кафе, но не обижайтесь, если сын или дочь на первых порах отказываются от ваших предложений. Будьте проще;
- Сосредоточьтесь на таких занятиях, которые наверняка доставят вашему ребенку удовольствие;
- Помогите сыну или дочери почувствовать связь с жизнью семьи и с ее ритмом.

Но самое главное-вы должны очень внимательно выслушать ребенка. Пусть знает. Что он не один и что вы любите его таким, какой он есть, без всяких условий. Не поддавайтесь искушению преуменьшать опасность; даже если его чаяния кажутся вам бессмысленными, для него они очень важны. Ему и так кажется, что его никто не понимает, а ваше отношение лишь усилит его чувство одиночества и изоляции.

Задавайте вопросы, но не будьте назойливы и не докучайте ребенку в своем желании докопаться до сути проблемы. Он почувствует страх; ему покажется, что его загнали в угол, и, скорее всего замкнется в себе. Постарайтесь успокоить ребенка. Поделитесь своими переживаниями. Пусть знает: все, в том числе и вы, иногда испытываете уныние и подавленность. Если у вас депрессия расскажите, как вы с ней справились. Вашему сыну или дочери нужно знать, что депрессия необязательно перманентное состояние и что скоро им станет лучше. Часто детям кажется, что они никогда не поднимутся из пути отчаяния, от чего им, в свою очередь, становится еще тяжелее. Ситуация усугубляется тем, что страдающие депрессией часто просто не в состоянии звать на помощь и даже облечь в слова, испытываемые ими чувства.

Предложите сыну или дочери обратиться за помощью к профессионалам. Можно начать с визита к семейному врачу. Подчеркните: от любой предложенной врачом помощи можно отказаться, если ребенок не хочет ее принимать. Возможно, вашим детям поможет психотерапевт или консультант по вопросам семьи; участковый врач подскажет вам, как найти нужного специалиста. Если ребенок отказывается от помощи извне, может поискать помощь самостоятельно и узнать, как справиться с ситуацией. Найдите в интернете адреса групп поддержки-вашему ребенку приятно будет узнать, что он не один. Обязательно поощряйте все попытки сына или дочери справиться с депрессией.

Общаться с подростком, который страдает депрессией, бывает очень тяжело. Прежде чем действовать, отойдите в сторону и подумайте-даже когда ваш

ребенок ведет себя странно или оскорбительно для вас. Если есть такая возможность, попросите близких людей о поддержке-вас не нужно справляться в одиночку. Иногда необходимо, чтобы и вас выслушал кто-то из тех. Кому вы можете доверять. Иными словами, вам нужен «резонатор» и «предохранительный клапан». Существенную помощь может оказать человек, которого ваш ребенок любит и может доверять.

НЕ забывайте и о себе. Для того чтобы восстанавливаться, вам нужны время и спокойная обстановка.

УГРОЗА СУИЦИДА

Некоторые тинэйджеры склонны к попыткам самоубийства. Не пропустите тревожные симптомы и немедленно обращайтесь к врачу, если вы волнуетесь за своего ребенка. Вам нужна помощь. Если ваш ребенок:

*Совершает опасные, крайне рискованные поступки.

*Говорит о самоубийстве или угрожает покончить собой.

*Переживает состояние глубокой депрессии, которая долгое время не проходит.

*Раздает личные вещи.

*Намекает на то, что «скоро перестанет вам на докучать»