**Чем опасна подростковая депрессия и как её предотвратить**

Депрессия – это опасное психологическое заболевание, которое может возникнуть у ребенка в период взросления. В этот момент очень важно заметить первые признаки: если вовремя не начать лечение, заболевание может перерасти в хроническую форму и проявиться уже во взрослом возрасте с более тяжёлыми последствиями. Почему родителям стоит внимательнее относиться к психологическому состоянию ребёнка и как предотвратить подростковую депрессию, сотрудникам **АНО «ЦИСМ»** рассказала психолог и консультативный член Профессиональной психотерапевтической лиги Елена Павлова.



**– По каким признакам можно понять, что у ребёнка депрессия?**

– Первый признак проявления депрессии у подростков – вялость, апатия, отказ от каких-либо развлечений и снижение успеваемости в школе. Часто в ответ на потерю интереса у ребёнка к школе родители начинают на него давить и критиковать, пытаясь заставить учиться. Это неверно, так как здесь нужно попытаться выяснить причину, почему так происходит. Бывает и обратный эффект: некоторые дети используют учёбу как способ «бегства» от себя и своих проблем, наоборот повышается успеваемость, и родители не берут это во внимание, радуясь успехам ребёнка.

При возникновении каких-либо проблем человек всегда начинает вести себя не так как раньше. Соответственно, при депрессии, например, хочется лежать целыми днями, ничего не делать. Взрослые трактуют это как признак расслабленности и начинают ругаться. Также одним из признаков депрессии является бессонница, у подростков она чаще всего принимает определённые формы: ребёнок не спит, всю ночь проводит за компьютером или в смартфоне. Такой сбитый режим воспринимается родителями как саботаж.

Следующий признак – нарушение аппетита и пищевых привычек. На это стоит тоже обращать внимание. Еще один маркер – потеря интереса к привычным занятиям, к общению со сверстниками. И, конечно, самые незаметные симптомы, которые чувствует только сам ребёнок, – это депрессивные мысли, ощущение тоски, постоянное состояние тревоги и страха, негативное восприятие себя и окружающих. Родители это могут заметить только тогда, когда подросток начинает задавать какие-то непривычные для него вопросы, например, о жизни и смерти. Здесь не нужно отмахиваться и называть это «ерундой», нужно попытаться узнать, почему ребёнок заинтересовался этой темой, почему у него возникли такие мысли и с чем они связаны.

**– Почему подростки заболевают депрессией? Какие дети в группе риска?**

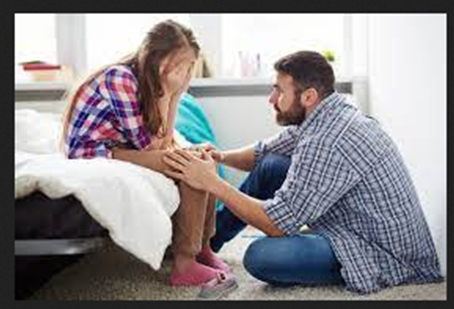
– По статистике ВОЗ, в России около 11% юношей и девушек в возрасте до 18 лет страдают депрессией. То есть это каждый десятый подросток, однако в статистику входят только те случаи, которые были зарегистрированы, соответственно, эта цифра может быть гораздо больше. К сожалению, чаще всего депрессия в период пубертата остается без внимания окружающих: очевидные для специалистов симптомы родители зачастую игнорируют, либо принимают их за капризы или возрастные изменения характера, поэтому единственное, к чему они прибегают для борьбы с таким состоянием подростка – нравоучения или даже наказания.

Кризисы в подростковый период неизбежны, так как в организме детей происходят физические изменения и гормональный взрыв, что рождает эмоциональную нестабильность. В этот период ребёнок начинает переоценивать жизненные установки, меняется его характер и способы социального взаимодействия с окружающими. На этом этапе родителям ни в коем случае нельзя проявлять давление, подростка нужно поддержать, проявить любовь и понимание. Ведь помимо внутренних процессов, которые его волнуют, извне также усиливается давление: от учителей в школе, со стороны друзей; первый опыт взаимоотношений с противоположным полом. Дополнением ко всему может стать неуверенность в себе. Все эти факторы могут ввести ребёнка в состояние депрессии, если он не будет чувствовать поддержку со стороны семьи.

Кроме того, заболевание депрессией может быть и наследственным. Но чаще причиной становится среда, в которой находится подросток: какие у него взаимоотношения с родителями, насколько его принимают и любят, насколько он комфортно себя чувствует в семье, насколько успешен в той или иной деятельности.

**– Современная молодёжь чаще страдает от депрессии, чем прошлые поколения. Верно ли это? Почему сложилась такая тенденция?**

– Современные подростки страдают от депрессии гораздо чаще, чем их предшественники. Это обусловлено тем, что сейчас на детей направлен неограниченный поток информации, они получают её из огромного количества источников, и далеко не всегда она положительная. Подростки в период взросления очень мнительные, и часто готовы верить всему, что пишут и говорят в социальных сетях. Кроме того, подростковая неуверенность в себе рождает желание сравнивать свою жизнь с той «красивой» жизнью, которую диктуют соцсети. Дополнением является постоянное общение в интернете, которое заставляет детей чувствовать себя одинокими в реальной жизни. Именно поэтому современная молодёжь больше подвержена развитию тяжёлых психологических состояний. И родителям нужно учить ребенка взаимодействовать с миром с самого детства, стараться выстраивать с ним доверительные взаимоотношения, чтобы он не боялся рассказать маме и папе о своих проблемах и переживаниях.

**– Как помочь подростку избавиться от депрессии? Какие последствия могут быть, если вовремя не начать терапию?**

– Подростку в депрессии изначально хуже, чем взрослому, потому что он еще не выработал привычных способов защиты своей психики и не в состоянии игнорировать происходящее с ним, у него еще отсутствуют навыки эмоциональной саморегуляции. Очень часто подростки ощущают стыд и вину за своё состояние, это может проявляться через агрессию. Им больно, но стыдно плакать и жаловаться, и они выражают это, как умеют. Поэтому чаще всего агрессивный подросток – несчастный подросток. Таким детям нужна в первую очередь помощь, а не воспитание. И если вовремя её не оказать, в пубертатный период, со временем депрессия проявится в более тяжелой форме. Поэтому раннее вмешательство напрямую влияет на течение заболевания в будущем.

**– Как убедить подростка посетить психотерапевта или психолога?**

– Если родители обнаружили у ребенка симптомы депрессии, не нужно спешить, нужно вести аккуратную работу и начинать с малого. В первую очередь, постараться восстановить утраченное доверие, проявить поддержку, заинтересованность, предложить помощь. В этот момент нужно быть полностью на стороне ребёнка. Если же депрессия уже приняла клиническую форму, то здесь нужно обращаться за помощью к специалистам. И как показывает опыт, самым эффективным средством в борьбе с подростковой депрессией является разговорная практика в сочетании с правильно подобранными препаратами.

Сразу скажу, что родителю лучше всего идти на приём вместе с подростком. Только так психолог сможет хорошо рассмотреть сложившуюся ситуацию. Когда вы озвучиваете ребёнку идею пойти к психологу на консультацию, чтобы убедить его в необходимости такого визита, нужно действовать по определенному алгоритму. Первое – ни в коем случае не занимать позицию «надо», говорить с ребёнком на равных, как со взрослым. Попытаться объяснить ему, что сейчас, возможно, вы друг друга не понимаете, но несмотря ни на что вы любите его и хотите помочь. Второе – донести до подростка, что в разрешении сложившейся ситуации нужен кто-то третий и предложить выбрать специалиста вместе. Третье – родитель может попробовать сказать, что он сам хочет пойти к психологу, чтобы разобраться в сложившихся проблемах между им и ребёнком, однако объяснить, что, если он пойдет один, у психолога не будет возможности услышать две точки зрения.

Если в итоге эти способы не помогли убедить подростка, можно предложить просто сходить на первый приём и сказать, что, если не понравится, вы больше не будете возвращаться к этой теме. Но ни в коем случае не нужно давить, заставлять, шантажировать, угрожать или давать какие-то чрезмерные обещания. Это табу.

**– Какую роль играют социальные сети и интернет в формировании депрессивных состояний****?**

– Как утверждают исследователи Монреальского университета, социальные сети и телепередачи стали причиной снижения самооценки у подростков и как следствие – триггером депрессии. По их мнению, телевидение и социальные сети включают в себя контент, который представляет жизнь других молодых людей в очень позитивном ключе, формирует представление об идеальной жизни. Подростки невольно начинают сравнивать себя с теми, кого видят в социальных сетях, оказываются неудовлетворёнными результатом, и эта неудовлетворённость становится причиной развития депрессивного состояния. Таким образом, чем больше ребёнок проводит времени в социальных сетях, тем выше риск развития у него депрессии.

Как помочь подростку выйти из депрессии?

**Депрессия** часто вызывает изменения в поведении. ...

**Между тем сами родители тоже могут помочь подросткам справиться с депрессией.**

1. **Будьте честными. ...**
2. **Проявите терпение. ...**
3. **Поощряйте хорошие привычки. ...**
4. **Поощряйте открытость. ...**
5. **Проявите семейную поддержку. ...**
6. **Поощряйте активные занятия. ...**
7. **Говорите о дружбе.**