

Депрессия

Депрессивное настроение в некоторых случаях может быть нормальной временной реакцией на жизненные события, как, например, потеря близкого человека. Также депрессия может быть симптомом некоторых физических заболеваний и побочным эффектом некоторых препаратов и лечения. В любом случае, игнорировать ее нельзя.

Как понять, что мы имеем дело с признаками депрессии у ребенка?

Скорее всего, мы будем наблюдать несколько из этих особенностей:

- постоянное апатичное состояние;
- появление различных болей (головная, желудочная, спинная);
- не проходящее чувство усталости, упадка сил;
- школьник не может сосредоточиться на выполнении определенного задания, становится забывчивым;
- появляются грусть, беспокойство, чрезмерная тревога;
- безответственное или бунтарское поведение – подросток прогуливает школу, не выполняет домашнее задание. Допоздна проводит время на улице;
- бессонница ночью, сонливость днем;
- резкое снижение успеваемости в школе;
- избегание сверстников, игнорирование различных мероприятий;
- отсутствие мотивации к выполнению каких-либо обязанностей;
- Нарушение питания – ребенок либо отказывается от еды, либо злоупотребляет ею;
- Чрезмерная возбужденность, частые вспышки гнева, раздражительность;
- Частое обсуждение темы смерти, загробной жизни.

В целом признаки депрессии у подростков вызывают изменения в их поведении и настроении. Школьники становятся замкнутыми, большую часть времени проводят у себя в комнате, не общаются с другими людьми. Теряют интерес и мотивацию к ранее любимым занятиям, становятся мрачными и враждебными.

Чем опасна депрессия?

В отсутствие лечения депрессия может привести к попытке самоубийства, отчуждению от окружающих, отказу от выполнения большинства жизненных функций.

Анализ содержания психотравмирующих ситуаций среди подростков показал следующее – в большинстве случаев к покушению на самоубийство приводят

семейные конфликты – 50%, значительно реже – конфликты со сверстниками и любовные конфликты – около 13 %, школьные конфликты предшествуют парасуицидам – более 8%

В связи с этим основная роль в профилактике депрессивного состояния у детей отводится родителям, поведение и отношение которых поможет либо совсем не знать этого недуга, либо легко с ним справиться.

Чтобы защитить подростка от депрессивного состояния, родителям необходимо выбрать следующие тактики воспитания:

1. Не стоит чрезмерно опекавать детей, принимать за них решения, чем и провоцируется подростковая депрессия, симптомы которой проявляются в неумении делать выбор. Быть самостоятельными.
2. Нельзя зажимать ребенка, ограничивать его свободу, он должен ощущать свою независимость, но при этом знать, что родители всегда рядом.
3. Давать возможность самому выбирать объединения по интересам, спортивную секцию, друзей, не стоит подростку навязывать свои пожелания по организации свободного времени.
4. Необходимо разговаривать с ребенком, лучше всего это сделать через совместную деятельность. Здесь рекомендуется выбрать то, чем нравится заниматься подростку и родителям: это могут быть семейные походы на лыжах, создание интересной поделки, настольные игры, просмотр фильмов и многое другое.
5. Если ребенок делится своими трудностями, важно прислушиваться к нему, ни в коем случае нельзя высмеивать проблему, даже пустяковую. Лучше все обсудить и найти решение.
6. Постоянные нравоучения также могут стать причиной депрессии у подростков, поэтому поучать рекомендуется делами, а не словами, необходимо быть примером для своего ребенка.

Куда обратиться за помощью?

Для начала можно обратиться к психологу, который, побеседовав с семьей, сможет сделать вывод – имеем ли мы дело с депрессией или это что-то другое. Выход есть всегда! Но, чтобы его найти, часто нужен специалист.