Что делать родителям, если у ребенка депрессия

Депрессия у ребенка в возрасте 10-17 лет выражается немного иначе, чем у взрослых. Родителю необходимо знать, как заподозрить этот недуг. Самостоятельно подростки редко говорят о своей депрессии, обычно они не способны распознать ее или не уверены, что встретят понимание родителей. Тем не менее, состояние подавленности, апатии, агрессии может свидетельствовать именно о наличии депрессии. Задача родителей вовремя отследить тревожный симптом и обратиться к специалисту.

Признаки депрессии:

· снижение интереса к любимым занятиям (к учебе или хобби)

· нарушение сна (например, вечером не может долго уснуть или просыпается несколько раз за ночь)

· изменение веса (набор лишних килограмм или похудение)

· состояние повышенной усталости

· перебои в аппетите, длительный отказ от еды

· чувство вины или стыда

· рассеянность, не может сосредоточиться на конкретном задании

· нежелание общаться с кем-либо

· мысли о суициде

Причины депрессии:

1. Гормональные перестройки – процесс «бурный» и длительный. Созревание половой системы сопровождается высокими эмоциональными нагрузками: раздражение, тоска или повышенная тревожность. Как правило, этот период проходит через 2-4 года. За это время накопленный стресс может легко перерасти в серьезное расстройство.

2. Реалии взрослого мира – приходит понимание того, что мир, который он видел детскими глазами, не такой добрый и безоблачный, а полон жестокости и несправедливости.

3. Юношеский максимализм — подростку кажется, что его игнорируют, не видят и не замечают. Все делится на черное и белое, плохое и хорошее. На этом фоне зарождаются конфликты с родителями и педагогами.

4. Семейные конфликты – дети остро реагируют на ссоры между родителями, тяжело переживают развод или сложное материальное положение. Тяжело, если он постоянно слышит критику в свой адрес или недовольства родителей, связанные с неуспеваемостью в школе.

5. Отсутствие друзей. Самое главное для подростка – это общение со сверстниками, среда общения, возможность разделить общие интересы с друзьями. В подростковом возрасте происходит эмоциональная эмансипация от родителей: если раньше ребенок делился своими переживаниями с родителями, то теперь может закрываться, не рассказывать о событиях дня и своих переживаниях. В целом, это нормально для подростка, но важно найти место, где такой обмен эмоциями будет происходить. Эмоциональный контакт подросток ищет со сверстниками, и если найти такой контакт не удалось, не произошло принятия в коллективе, установления дружеских связей — для подростка это очень болезненно и травматично. Он чувствует себя ненужным, неуспешным.

6. «Неидеальная» внешность – подростки склонны переживать, что выглядят не как все, имеют лишний вес (по его мнению), или проблемы с кожей обернут против них весь мир. Несоответствие пресловутым «стандартам красоты» или стандартам, принятым в конкретном коллективе (например, обязательно быть спортивным или одеваться в брендовую одежду) могут обернуться для подростка насмешками в коллективе, низкой самооценкой, анорексией и в итоге - депрессией.

7. Частые переезды – отрыв от сложившегося коллектива и его привычной зоны комфорта выбивают из колеи. Приехав на новое место, подросток сталкивается с трудностями в общении и создании новых связей, что конечно же влияет на его состояние.

8. Издевательства в школе – подростки часто проявляют неоправданную жестокость, которая оставляет свой отпечаток на психике.

9. Зависимость от интернета и компьютерных игр — в виртуальном мире быть успешным легко и просто, в реальном — это намного сложнее.

10. Усиленные нагрузки – некоторым детям тяжело дается школьная программа. А многие родители настаивают на посещении дополнительных занятий и кружков, считая, что это идет только на пользу. Такой ритм жизни создает дополнительную стрессовую ситуацию, которая не каждому под силу.

11. Безответная любовь – переживания отнимают много энергии, а поделиться переживаниями и получить поддержку - зачастую не с кем и неоткуда.

Что делать родителям?

Семейная атмосфера очень важна для формирования детской психики. Родители всегда обратят внимание на нестандартное поведение ребенка. Но что именно нужно делать, если начались проблемы с учебой или школьными друзьями?

· Разговаривайте в комфортной для подростка обстановке. Постарайтесь выяснить, что именно вызвало беспокойство и такой результат.

· Помогите укрепить его самооценку. Покажите ему, насколько он важен и значим для вас и окружающих.

· Узнайте о его увлечениях, чем он интересуется, что делает пока вы на работе.

· Ограничьте опеку, дайте почувствовать, что вы ему доверяете.

· Дайте право выбора, не стоит все решать за него.

· Постарайтесь не критиковать, а направлять на правильное действие.

· Исключите разговоры на повышенных тонах, постарайтесь не конфликтовать.

· Найдите общий интерес – это может быть совместная вечерняя прогулка или катание на велосипедах, или игра в футбол. Посещайте мастер – классы: рисуйте и творите.

Психологи советуют найти как можно больше точек соприкосновения. Ребенку важно чувствовать поддержку и заботу. Но не стоит забывать, что усиленная опека только навредит и осложнит ситуацию.

Всегда искренне говорите, что вы его любите, цените и уважаете. Теплые и доверительные отношения в семье – залог крепкого психического здоровья всех ее членов.

Если вы понимаете, что ситуация не поддается вашему контролю, не затягивайте с походом к специалисту.

Подготовила педагог-психолог
Лаптева Е.В.
(при использовании материалов К.Гунтовой)