

# Как понять, что у подростка депрессия

Негативные мысли о себе, нежелание жить — очень важные признаки депрессии, но не единственные. «Я хуже всех», «Ко мне несправедливы», «Я хочу умереть», «Я не могу жить без этого человека»... На что еще обратить внимание родителям, чтобы помочь подростку чувствовать себя лучше?

## 1 ДЛИТЕЛЬНОЕ ПОДАВЛЕННОЕ СОСТОЯНИЕ

Для подростка в принципе естественно закрываться (условно или физически) — избегать общения, грустить, не отвечать на вопросы, не радоваться тому, чему он радовался раньше. Но обратите внимание на длительность этого состояния и то, насколько оно мешает ребенку жить в обычном для него режиме. Подавленность и/или раздражительность, наблюдающиеся почти ежедневно, в течение многих часов — тревожный сигнал. Сюда же относится резкое изменение любого типичного поведения ребенка: например, был всегда собранным — стал абсолютно рассеянным, как будто «с пустой головой». Любил общаться — теперь избегает компаний.

## 2 САМОПОВРЕЖДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ

Если подростки наносят себе порезы — на руки и ноги, иногда на живот, нередко очень аккуратно, симметрично, как будто затем, чтобы любоваться ими, — это очень серьезный признак. Он говорит о тяжелом внутреннем состоянии, когда человек склонен свое внутреннее напряжение и эмоции выражать буквально — через тело. Иногда подростки описывают это так: «Чтобы заглушить внутреннюю боль, мне нужно причинить себе боль физическую», «Я хотел бы не быть — мне невыносимо, я не знаю, что со мной происходит». Порезы не всегда указывают на депрессию или попытку самоубийства. Часто это исследование боли, исследование своего тела. Но самоповреждение — это всегда повод обратиться к специалисту и выяснить, насколько ситуация опасна!

## 3 TAIL FUTURE

Когда мы говорим с ребенком о будущем, можно спросить у него: «Как ты представляешь свою жизнь, нашу жизнь через пять лет?» Один из признаков депрессии — это так называемое tail future — «укороченное будущее», когда у человека нет ощущения, что впереди что-то есть. Однако в таком разговоре все

зависит от ваших сложившихся отношений. Если подросток почувствует, что это не диалог, а попытка что-то ему навязать в формате: «Ну что, будешь лодырем или сантехником — или делом наконец займешься?» — он закроется. Попробуйте поговорить с ним о том, что его волнует на самом деле, постарайтесь услышать его мнение и желания, даже если они покажутся совсем «несерьезными».

#### **4 ВЕС И НАРУШЕНИЯ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ**

Одним из симптомов депрессивного расстройства может быть значительная потеря или прибавка веса без соблюдения диеты. Изменение веса более чем на пять процентов в течение месяца — это повод задуматься. Депрессии часто сопутствуют анорексия, булимия, компульсивное переедание и другие нарушения пищевого поведения. За ними всегда стоит какая-то глубинная проблема и внутренняя боль подростка, и это — его крик о помощи и попытка получить то, чего ему не хватает. В первую очередь — внимание и любовь.

Есть еще несколько особенностей в поведении или состоянии подростка, которые должны насторожить родителей. Это проявляющиеся ежедневно или почти ежедневно:

- заметное снижение интереса к любой или почти любой деятельности в течение большей части дня;
- бессонница или сонливость;
- психомоторное возбуждение или заторможенность;
- ощущение усталости или упадок сил;
- чувство собственной никчемности или чрезмерное и необоснованное чувство вины;
- снижение способности к концентрации, нерешительность;
- а также постоянные мысли о смерти, суицидальные настроения без четкого плана, разработка плана суицида, попытка самоубийства.

Если вы замечаете у подростка не менее пяти из перечисленных симптомов на протяжении двух недель при отсутствии таких проявлений в прошлом, это повод немедленно обратиться к психотерапевту или психиатру.

#### **5 СТАТЬ ОПОРОЙ**

Как правило, одной причины возникновения депрессии не существует. Химические процессы в мозге взаимодействуют со стрессом, вызванным внешними условиями, в том числе — отношениями с окружающими. Негативное мышление, в свою очередь,

усиливает стресс и влияет на биохимию мозга, и так далее. «Любая болезнь есть творческое приспособление к той среде, в которой человек находится, — цитирует Анна Леонтьева слова гештальт-терапевта Константина Владимирова. — Депрессия анестезирует и спасает человека от того ужаса, который он должен, но не может пережить. Если мы начинаем бороться с депрессией, человек начинает бороться за то, чтобы сохранить свое состояние. Выход такой: не столько бороться с болезнью, сколько постепенно возвращать здоровую часть психики».

В пограничных состояниях подростка его опоры разрушены. Родителям и близким надо формировать реальность этого мира, доказывать: «Что бы ты ни делал и ни чувствовал — я всегда нахожусь с тобой и могу тебе помочь!»

Поэтому первое и главное, что необходимо делать родителям, — это быть в контакте с ребенком, с вниманием и уважением его выслушивать и согревать своей любовью.

Только в пространстве доверия обсуждение с подростком негативных мыслей и убеждений, которые служат топливом для его депрессии, будет иметь смысл. Только при таких условиях оно поможет вашему сыну или дочери более адекватно посмотреть на себя и чувствовать себя лучше.

Дуглас Райли «Подростковая депрессия: Почему многие дети испытывают это состояние и что сделать родителям, чтобы оно не закончилось трагедией».