 «Признаки депрессии у подростков»

***Если бы это в моей было власти,***

***Убедила бы всех я в одном -***

***В жизни, кроме несчастья, все — счастье,***

***В каждом часе и миге земном.***

***В. Звягинцева***

От того, насколько крепка наша нервная система, насколько готова к различного рода неожиданностям, зависит нервно-психическое здоровье. Труднее всего в этом отношении детям. Высшие отделы нервной системы ребенка еще не сформированы, защитные механизмы коры головного мозга несовершенны, поэтому легко может наступить срыв, развиться невроз. Неправильные приемы воспитания, стрессовые ситуации, игнорирование родителями и педагогами возможности нервного срыва у ребенка при перенапряжении раздражительного или тормозного процесса, или их подвижности часто приводят к печальным результатам.

Ошибки воспитателя и переоценка психических возможностей ребенка -   одни из основных причин детских неврозов и депрессии. Однако они не результат какого-либо злого умысла. В большинстве случаев они совершаются потому, что взрослые не пытаются разобраться в причинах того или иного поступка ребенка, не знают его возрастных особенностей.

С возрастом у детей меняются мотивы поведения, их отношение к миру, к сверстникам, к родителям. И от того, смогут ли взрослые увидеть эти перемены, понять изменения, происходящие в ребенке, будет зависеть тот положительный эмоциональный контакт, который является основой нервно-психического здоровья детей.

Подростковая депрессия — сложное, коварное и опасное явление. Коварное потому, что трудно распознается. Опасное потому, что может привести к трагедии.

***Причины подростковой депрессии***

Причинами депрессии у подростка могут стать такие «сильнодействующие» факторы, как:

* смерть близкого человека
* болезнь и отъезд близкого человека
* перемена места жительства
* жизнь вдали от родителей
* равнодушное отношение родителей к ребенку

***Особенности подростковой депрессии***

Депрессию у подростков трудно распознать даже специалистам. Так, в начальной стадии подросток ведет себя как обычно, никаких внешних признаков депрессии не наблюдается. Но зная ребенка, родители могут обратить внимание на его мрачные фантазии, грезы наяву. Это легкая степень депрессии.

Средняя степень депрессии характеризуется тем, что разговор подростка чрезмерно эмоционален. Волнуют его такие темы, как смерть, болезни.

При умеренной степени депрессии подросток выглядит подавленным и уже с первого взгляда можно сказать: «У этого ребенка серьезные проблемы».

Депрессию у подростков трудно распознать потому, что они умело ее, скрывают. Никому и в голову не придет, что он бесконечно несчастлив. Такую маску подростки надевают и в присутствии посторонних людей.

***Как родителям обнаружить депрессию у ребенка***

Настроение ребенка — один из показателей его психического состояния. Понаблюдайте за подростком в тот момент, когда он уверен, что его никто не видит. Вы обнаружите, как меняется выражение его лица, какой у него грустный или несчастный вид. Но как только он замечает, что кто-то на него смотрит, печаль тут же прячется за улыбкой.

***Симптомы подростковой депрессии***

**1. Ухудшение внимания.**

В легкой степени подростковой депрессии характерно ухудшение внимания. Подросток не может подолгу фиксировать свое внимание на какой-либо теме. Его мысли перескакивают с одного на другое, и он все более отвлекается. Об ухудшении внимания можно судить по тому, как ребенок делает домашние задания. Сконцентрироваться на работе ему все труднее и труднее, и кажется, что чем больше он старается, тем хуже у него получается. Естественно, это ведет к раздражительности, потому что подросток начинает думать, что он «тупой». Все это влияет на самооценку.

**2. Грезы наяву.**

Ухудшение внимания влияет на поведение подростка в классе. Сначала он какое-то время способен сконцентрироваться на работе.  Мысли его где-то витают. Он погружается в мечты. В этом случае учителю легче, чем кому-либо другому, выявить депрессию. Но, к сожалению, грезы наяву часто принимаются за лень или неуважение к учителю. Однако один или два отдельно взятых признака еще не позволяют поставить точный диагноз.

**3. Плохие оценки.**

Из-за снижения внимания у подростка ухудшаются оценки. Это ухудшение происходит постепенно, а потому его редко связывают с депрессией. По сути дела, и родители, и учитель, как правило, начинают думать, что задания слишком трудны для подростка или что он слишком увлечен чем-то другим.

**4. Тоска.**

Когда тоска не отпускает подростка несколько дней, это уже не нормально и должно стать сигналом о том, что с ребенком происходит что-то неладное. Мало что беспокоит так сильно, как затяжная тоска, особенно в младшем подростковом возрасте. Это состояние обычно проявляется в том, что подросток хочет быть один. Он проводит время, лежа на кровати, мечтая и слушая музыку. Впавший в такое состояние подросток теряет интерес ко всему: к спорту, к друзьям, к учебе.

**5. Соматическая депрессия.**

Когда подросток переходит в стадию средней степени депрессии, он начинает страдать от того, что называют соматической депрессией, т.е. ее симптомы проявляются на чисто физическом уровне. Например, подросток начинает испытывать физическую боль: в нижнем отделе средней трети грудины или головные боли. Некоторые подростки испытывают боли в нижней трети грудины или головные боли. Это вторичное проявление депрессии.

**6. Уход в себя**

В этом состоянии подросток отдаляется от сверстников и не просто избегает их, а отгораживается от них своей враждебностью, грубостью и неприветливостью, заставляя их отвернуться от него. В результате он остается в полном одиночестве, что может подтолкнуть его к наркотикам. На этой стадии заболевания душевная и физическая боль подростка может усиливаться и временами быть просто нетерпимой, и он уже не в состоянии выносить ее. Отчаяние настолько овладевает им, что он начинает искать хоть какой-нибудь выход.

***Опасные последствия подростковой депрессии***

Когда подросток, находясь в средней или сильной степени депрессии, доходит до того, что не может больше выдерживать ее, он старается предпринять что-либо, чтобы облегчить свое горе и страдания. Более всего удивительно то, что даже на этой стадии подросток едва ли осознает, что он находится в депрессии. Его способность не признаваться в этом даже себе, поистине невероятна. Поэтому-то депрессия практически не заметна для окружающих до тех пор, пока не случается трагедия. Действия подростка в этой ситуации называются «выходом из депрессии».

   Таких выходов из депрессии довольно много. Мальчики могут начать воровать, лгать, драться. Опасность возбуждает нервную систему и в какой-то мере облегчает боль.  Девочки довольно часто пытаются выйти из этого состояния, вступая в беспорядочные половые связи. Однако, когда связь с очередным партнером заканчивается, они чувствуют себя еще хуже, становятся более подавленными, их самооценка резко падает. В состоянии депрессии ребенок может начать принимать наркотики.

   Еще один способ выхода из депрессии. Самый страшный…

**Как помочь подростку**

1. *Надо научиться быть чутким и внимательным к ребенку.*
2. *Знать причины возникновения депрессии*
3. *Показать ребенку, что вы к нему неравнодушны, что вы его любите и понимаете.*
4. *Если же вам не удается облегчить состояние подростка, срочно обращайтесь к специалисту.*

«НЕТ! – насилию в семье»

 «Насилие над детьми и подростками включает в себя любую форму плохого обращения с ними, допускаемую родителями, опекунами или воспитателями», — такое определение принадлежит H.Kempe.

Насилие над детьми чаще всего трактуется как жестокое обращение с ребенком. Жестокое обращение с ребенком включает в себя следующие виды насилия:

-физическое,

-сексуальное,

-психическое,

-запущенность или пренебрежение нуждами ребенка.

***Самое ценное, что есть у нас, — это наши дети!***

• Создайте дома среду, характеризующую теплом, положительным интересом и участием взрослых членов семьи к детям.

• Не используйте метод угроз и запугивания детей в решении домашних проблем.

• Не опускайтесь до взаимных оскорблений и резких обвинений в адрес друг друга и детей.

• Помните, что психологическое насилие (т.е. унижение чувства собственного достоинства, словесные оскорбления, грубость по отношению к детям) способно глубоко ранить ребёнка.

• Не используйте экономическое насилие к членам семьи.

• Старайтесь никогда не применять физическое насилие к тому бы то ни было.

• Учите детей заботиться о младших, о пожилых людях, о больных и немощных.

• Рекомендуйте детям читать настоящую художественную литературу, помогайте им развивать хороший вкус в выборе видеофильмов. Читайте вместе с детьми.

• Искренне любите детей. Помните, что «лаской всегда добьёшься больше, чем грубой силой».

 **В.А. Сухомлинский говорил: «Ребёнок ненавидит того, кто бьёт». Помните о личном примере.**

Поговорите с ребенком. Расскажите ему, что в Вашей жизни тоже случались трудности, проблемы и что сейчас Вам живется не совсем так, как хотелось бы. Спросите совета, как бы Ваш ребенок поступил в сложившейся ситуации на Вашем месте, может быть, именно так Вы сможете решить проблему ребенка, не потеряв его доверия, уважения и веры в то, что самые мудрые, самые лучшие на свете родители.

**Советы, как разговаривать с депрессивным подростком**

|  |  |
| --- | --- |
| Предложите поддержку | Пусть депрессивный подросток знает, что вы сделаете для него все полностью и безоговорочно. Не стоит задавать ему много вопросов (подростки не любят чувствовать себя под контролем), но дайте понять, что вы готовы предоставить ребенку любую поддержку. |
| Будьте деликатны, но настойчивы | Не сдавайтесь, если ваш ребенок закрывается в первую очередь от вас. Разговоры о депрессии могут быть очень сложным экзаменом для подростков. Учитывайте уровень комфортности вашего ребенка в беседе, в то же время подчеркивая вашу озабоченность его состоянием и готовность выслушать. |
| Слушайте подростка без нравоучений | Подросток всегда сопротивляется желанию взрослого критиковать или осуждать, как только он начинает что-то говорить. Важно то, что ваш ребенок с вами общается. Избегайте давать непрошеные советы или ставить ультиматумы. |
| Просто признайте проблемы ребенка | Не пытайтесь говорить подросткам о том, что депрессировать глупо, даже если их чувства или проблемы кажутся вам действительно глупыми или нерациональными.  Просто признайте боль и печаль, которые они чувствуют. Если этого не сделать, они поймут, что вы не принимаете их эмоции всерьез. |