

# Подростковая депрессия



Подростковая депрессия - это состояние, которое характеризуется следующими особенностями:

- - спад настроения (ощущение пустоты, беспомощности, отчаяния, ненужности, никчемности, одиночества, тоски. Часто эти состояния локализуются в какой-то части тела);
- - снижение интеллектуальной активности (не концентрируется внимание, снижается память, ухудшается учебная деятельность);
- - снижение физической активности и отказ от общения (хотя у детей и подростков - не всегда);
- - концентрация внимания на отрицательных сторонах жизни, не замечают ничего положительного, не отзываются на просьбу помочь;
- - весь мир и окружающие люди воспринимаются с позиции отрицания;
- - часто наблюдаются суицидальные мысли;
- - снижение или повышение аппетита;
- - постоянное желание поспать.



Такие дети часто становятся вялыми, инертными, у них отсутствует какой-либо отклик на происходящие события, их очень трудно расшевелить. При этом родители и учителя обвиняют таких подростков в лени. Трудность при таком диагнозе состоит в том, что родители не хотят в него верить.

Подростковая депрессии нередко перетекают в суициды. Можно выделить три вида суицида:

1) демонстративные суициды: имитация, чтобы привлечь к себе внимание. Если никто дополнительно не подтолкнет человека в этот момент, то до конца такие суициды не доводятся;

2) аффективные суициды: суженное сознание, человек находится под влиянием эмоций. Например, после изнасилования;

3) истинные суициды: заранее обдумываются (в т.ч. несколько лет), принимается окончательное решение, готовятся средства, назначается дата. При этом подростки "подводят итоги": не хотят оставить после себя никаких долгов, чинят вещи, дорогие им вещи пристраивают в хорошие руки. Производят впечатление людей, находящихся в нормальном состоянии. При этом испытывают сомнения в своем решении и дают какие-то знаки окружающим, что находятся в неблагоприятном состоянии. Также они мир видят в черно-белом цвете, без полутонов (порочный-идеальный, и т.п.)

## Депрессия в семье: правила выживания

*Находиться рядом с человеком, страдающим депрессией тяжело. Приходится сталкиваться и выдерживать не только его, но и свои собственные чувства грусти, печали, отчаяния, бессилия. А это не просто. Как помочь?*



### **Правило 1. Заботимся о себе.**

**Это самое важное правило, когда ваш близкий человек страдает депрессией.**

Первым порывом всегда бывает проявить максимум заботы о другом. Но в этой ситуации вы становитесь ресурсом для своего близкого, когда наступает «правило самолета», и ваше хорошее настроение – это возможность приобщить к хорошему и своего близкого, помочь ему выйти из депрессии.

Важно с большим трепетом заботиться и о своем питании, сне, отдыхе и удовольствиях. Открыто рассказывать о своих успехах и достижениях на работе, о своих новостях. Рассказывать про то, как вы сходили в клуб или на выставку с друзьями, как вы гуляли в парке, катались на роликах, ели мороженое, даже тогда, когда будет желание скрыть свое удовольствие, а это желание непременно появится.

Всем этим вы оставите возможному порадоваться за вас, снять с себя вину за то, что он является бременем для семьи. Ваше счастье, общение, успехи – напомнят близкому о том, что есть хорошее в жизни, к чему можно обратиться в любой момент.

## **Вы не имеете право принести свои мечты в жертву депрессии близкого!**

*Да, у вас не все будет получаться. Иногда вам будет казаться, что вы плохо справляетесь. Может быть, вы будете плакать. Будете злы и обижены. Важно найти для себя несколько подходящих способов того, как вы будете снимать стресс и напряжение: будет ли это бег, прогулки с собакой, йога или что-то еще. Запаситесь собственной поддержкой. Может быть, стоит подумать о том, чтобы в этот период посещать психолога.*

### **Правило 2. Принимаем всерьез**

**Депрессия – это не просто плохое настроение человека, когда он лежит и ничего не хочет делать. Депрессия – это болезнь, которую следует рассматривать всерьез.**

Поэтому не обвиняйте близкого в лени – сейчас он болен, и у него реально нет сил. Не упрекайте его в том, что он «ноет» – сейчас он болен и не может радоваться. Не называйте его неудачником и глупцом – сейчас он болен, и его мыслительные процессы заторможены.



*Да, вы не можете своего близкого отвести к врачу или психологу, но можете ему предложить эту возможность, найдя для него специалиста. Попробуйте донести до близкого то, что в депрессии нет ничего постыдного и что она может случиться с любым человеком.*

### **Правило 3.**

#### **Следим за питанием.**

В депрессии часто нарушается режим питания. Или человек ест очень мало, так как перестает переживать удовольствие от еды. Или же возникает другой полюс – и человек начинает есть все подряд, отдавая предпочтение жирному и сладкому.

Позаботиться о близком можно, организовав ему, да, и себе самому – ежедневный здоровый и правильный рацион с достаточным количеством белков, жиров и сложных углеводов. Важно не забывать про разнообразие каш, мяса, рыбы, стараясь дополнять блюда овощами. Хорошо всегда иметь запас фруктов, которые предлагать вместо конфет и тортов. По-возможности свести к минимуму кофе и исключить алкоголь.



*Да, вы не можете заставить вашего близкого есть, но всегда можете приготовить для него еду, накрыть стол и предложить поесть вместе с вами.*

### **Правило 4. Восстанавливаем сон**

Тут так же как с едой: или человек не может подолгу заснуть, у него ранние пробуждения, то есть, спит мало. Или же он спит по 10-12 часов в день и готов лежать в кровати и дальше.



Со своей стороны за час до сна можно наполнить для близкого ванну с расслабляющими ароматическими маслами, которую через день лучше чередовать с расслабляющим массажем. Предложить теплый травяной чай на ночь. По желанию включить приятную спокойную музыку. Не беспокоить близкого, когда он уже лег в кровать. Все серьезные разговоры перенести на следующий день.

*Да, вы не можете заставить вашего близкого спать, и вместе с тем, вы можете создать для него расслабляющую атмосферу, в которой он заснет быстрее.*

### **Правило 5. Делаем вместе**

При депрессии человек становится пассивным, и поэтому очень важно помогать поддерживать ту активность, которую он еще сохраняет, стараясь по чуть-чуть расширять ее.

Не навязчиво предлагайте близкому различные совместные дела, которые не потребуют от него значительных физических, эмоциональных или умственных усилий. Ориентируясь по обстановке, можно подумать о совместной прогулке по парку; помощи вам с ужином, когда вы готовите новое блюдо, а он, например, режет овощи; это может быть просмотр фильма, или его помощь в совместной уборке квартиры...

Старайтесь не делать эту деятельность тяжелой обязанностью и скучной рутинной. И еще одно: важно, чтобы близкий переживал то, что он приносит реальную пользу и помощь, поэтому не забывайте благодарить его.

*Да, вы не можете партнера заставить работать вместе с вами, и вместе с тем, вы можете каждый раз предлагать разделить с вами то или иное легкое и приятное занятие, присоединиться к вам.*



### **Правило 6. Планируем удовольствия**

В депрессии человек теряет способность переживать удовольствие в жизни, поэтому важно проявлять заботу о том, что приносило радость раньше.

Тут могут помочь самые простые вещи: поход в боулинг или бильярд, поездка в ближайший пригород на природу с вами или с друзьями на рыбалку; поход в аквапарк, в сауну. Коротко навестить родственников и друзей, которые живут в других городах.

Можно всерьез подумать о том, чтобы завести дома щенка – о котором придется заботиться, с которым придется играть, и который потребует ежедневных прогулок.



Если близкий не против, то можно пригласить домой друзей и устроить вечер воспоминаний, или совместный просмотр фильма, или какого-то матча, заказав для всех, например, пиццу. Тут лучше отталкиваться от прежних увлечений близкого человека.

*Да, не все ваши предложения будут приняты и одобрены, но важно оставлять близкому возможность участвовать во всех этих удовольствиях.*

### **Правило 7. Запасаемся терпением**

Человек в депрессии может испытывать самые разные и порой очень противоречивые чувства. Его настроение может быстро меняться от жалости и слез к гневу, от унижения и вины к обвинениям.

Будьте готовы к тому, что на Вас будут сердиться и кричать. Попробуйте в эти моменты не реагировать, спокойно уходить из комнаты, чтобы не эскалировать возникающий конфликт.

Будьте готовы к слезам и рыданиям. Попробуйте подбирать слова утешения.

Помните, что если в вашем присутствии человек, страдающий депрессией проявляет чувства, даже самые негативные, то как ни странно, это очень хороший знак. Значит вас не отталкивают, считают самым близким и доверяют настолько, что делятся всеми своими переживаниями.

*Да, вы не сможете до конца утешить близкого, и вместе с тем вы можете принять его переживания и присутствовать в них.*

### **Правило 8. Снижаем требования**

Я знаю, что вы надеетесь на то, что если будете неукоснительно выполнять все эти правила, и будете от всей души, всеми своими силами поддерживать близкого, то в одно прекрасное утро он рассмеется и скажет вам: «Да! Как прекрасна жизнь! Я совершенно здоров!»

К сожалению, этого может не произойти или произойдет не так быстро, как хотелось бы вам. И именно это неоправданное ожидание может служить причиной для отчаяния и ощущения бессилия. Порой самые милые фотографии котиков и уморительная комедия не вызовут у человека никаких эмоций, и вы с этим не сможете справиться в этот момент.

Важно уметь принять собственные ограничения. Не все подвластно вам.

Научитесь видеть самые маленькие успехи и изменения в настроении и поведении близкого: его мимолетную улыбку, его желание пройтись с вами, в чем-то поучаствовать, куда-то сходить. Поверьте, что это уже очень много.

Напоминайте ему, что его состояние временно, что вы рядом. И просто будьте рядом.

*Сложно, когда твой близкий находится в депрессии. Это такая болезнь, что подтачивает силы всех, кто в ней и рядом, поэтому следует быть внимательным и осторожным с этим опасным врагом. Интересуйтесь, читайте об этом заболевании больше. Обращайтесь за помощью. И берегите себя.*