



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ  
Государственное бюджетное образовательное учреждение  
«Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции «РостОК»  
356800 г. Буденновск, Ставропольского края, пр. Буденного, 71  
Тел. (86559) 7-29-26 E-mail: [Rost-psi@mail.ru](mailto:Rost-psi@mail.ru)  
ИНН/КПП 2624024648 / 262401001

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

---

### **Как помочь подростку справиться с депрессией, разочарованием и психологическими травмами**

Депрессия — это широко распространенное психическое нарушение, которое характеризуется унынием, потерей интереса, неспособностью радоваться и получать удовольствие, чувством вины или низкой самооценкой, нарушениями сна, аппетита, чувством усталости и плохой концентрацией.

По статистике, около 11 % юношей и девушек в возрасте до 18 лет страдают депрессией. Это уже больше, чем каждый десятый. Но в статистику входят только зарегистрированные случаи. А чаще всего депрессии в пубертате остаются без внимания окружающих. Даже самые внимательные родители часто не замечают симптомов депрессии у своих детей, потому что большая часть проявлений заболевания трактуются как проявления «дурного характера», «упрямства», «лени» и т.д. Очевидные для специалиста симптомы игнорируются родителями и списываются на возрастные изменения характера, а способами «лечения» депрессивных расстройств у детей и подростков все еще остаются наказания, нравоучения и давление.

В период пубертата кризисы неизбежны: гормональная перестройка организма и вызванная ею эмоциональная нестабильность «удачно» сочетаются с моментом переоценки всех жизненных установок, поиском ответов на «недетские» вопросы, изменением характера социального взаимодействия.

Есть такое понятие, как биопсихосоциальная модель депрессии, согласно которой депрессия развивается в результате сложного взаимодействия биологических, социальных и психологических факторов:

- генетическая предрасположенность;
- негативный ранний детский опыт ребенка, который влияет на то, как человек в будущем будет воспринимать окружающий мир;
- критические события и стрессовые ситуации, которые происходят прямо сейчас.

Первые два фактора оценить самостоятельно сложно, это может сделать специалист. А на критических событиях следует остановиться подробнее, потому что именно они часто запускают депрессию.

Примеры критических событий:

- большая учебная нагрузка;
- буллинг;
- тяжелые расставания;
- переезды;
- разрыв со своим социальным окружением;
- тяжелая болезнь или смерть близких;
- потеря домашнего питомца;
- не очень успешная сдача экзаменов и др.

Существуют 3 основных признака, которые называют депрессивной триадой:

- снижение когнитивных способностей — подростку становится сложнее мыслить, он медленнее и с большими паузами говорит, голос становится более монотонным, часто ухудшается успеваемость;
- снижение настроения — приятные ранее дела не приносят удовольствия; подросток часто плачет без видимой причины, жалуется на тоску, грусть, душевную боль;
- снижение интереса к любой деятельности — то, что было интересно раньше, больше не вызывает интерес («Мне ничего не хочется»).

Кроме депрессивной триады, существуют дополнительные признаки, на которые родителям необходимо обратить внимание:

- нарушения сна: ребенок может спать много (по 10–12 часов и просыпаться все равно разбитым), часто просыпаться ночью, жаловаться на ночные кошмары или с трудом засыпать;
- изменения аппетита: сниженный или повышенный аппетит; многие подростки в депрессии либо сильно набирают вес, либо худеют;
- специфический для подростка признак — боль: жалобы на боль в животе, голове и т. д. без объективных на это причин (со здоровьем все в порядке, но что-то постоянно болит);
- уходят приятные воспоминания: кажется, что жизнь всегда была ужасна, или кажется, что раньше все было хорошо, а сейчас жизнь ужасна, и будущее бесперспективное и мрачное;
- часто сужается круг общения.

Если наблюдается только один признак, например, у ребенка в основном хорошее настроение, он хорошо учится, но отказывается ходить в обычные кружки и секции, перестает читать, меняет компанию, то, скорее всего, это не депрессия. Возможно, просто поменялись интересы (и это нормально), пропала мотивация, произошел конфликт (в секции, кружке, клубе). Подростку может понадобиться взгляд со стороны и совет.

Ребенок до подросткового возраста ориентирован на правила, установленные взрослыми, и поэтому чаще младшие школьники «глупостей» не делают.

В подростковом возрасте начинают созревать участки головного мозга, отвечающие за процессы, которые ассоциируются со взрослостью:

- способность планировать и прогнозировать собственную деятельность и ее результаты;
- независимость при оценке ситуации;
- способность опираться на собственные принципы;
- способность к адекватному эмоциональному реагированию в сложных ситуациях.

В подростковом возрасте только формируется способность разумно поступать по отношению к себе и другим. Система, находящаяся в стадии формирования, очень уязвима и работает не очень слаженно. Уходит ограничитель ориентирования на правила взрослых, а свой еще не появился, поэтому подростки попадают в сложные и неразумные истории.

Образ подростка можно представить, как автомобиль с чувствительным газом и слабым тормозом. Такое поведение у подростков наблюдается не столько в связи с гормональными изменениями, сколько с изменениями в работе головного мозга: с одной стороны, активные процессы идут в лимбической системе, которая отвечает за эмоции и поведение; с другой - задержка в развитии префронтальной коры (лобные доли) головного мозга, которая отвечает за саморегуляцию.

Подростковый возраст во все времена был этапом, на котором ребенок должен доказать, что способен отстоять свое право на существование; пройти страх, риск и выжить. Государство, общество и семья предпринимают действия по снижению всевозможных рисков, что приводит к столкновению интересов и потребностей: с одной стороны, подростку нужно испытать себя, дети хотят риска; с другой, - общество и семья вносят максимум ограничений, чтобы этого не случилось, (взрослые не хотят тревоги и не хотят риска). Подобная ситуация порождает феномен, при котором «затягивание гаек» взрослыми, подкладывание не просто соломки, а ортопедических матрасов, перекрывание всех рисков влечет за собой рост самоповреждающего поведения у подростков.

В подростковом возрасте одним из важных возрастных этапов развития является перенос возможности получать поддержку из вертикальных отношений (от родителей - к ребенку) в горизонтальные отношения (среди сверстников). Идеально, чтобы в подростковом возрасте сохранились вертикальные и крепились горизонтальные отношения. Искажение этого переноса («*Никто не поймет тебя лучше, чем родители*») влечет задержку социализации подростка. Родители испытывают гордость, когда ребенок в 13 лет предпочитает проводить время с ними («*Мы смотрим фильмы и анализируем*» и т.д.). Но когда уже в 19-20-25 лет он сидит дома и никуда не выходит, нет отношений, то родители начинают нервничать и понимать, что что-то идет не так.

Когда идти к специалисту? Родители, как правило, обращаются к специалисту, когда уже поздно. Если бы вы приходили пораньше, когда «красное горло», а не когда «бронхит и воспаление легких», тогда можно справиться самостоятельно или при помощи психолога. Но часто родители

обращаются только тогда, когда уже «воспаление легких», и без препаратов не обойтись. Основная задача родителей - не усложнять собственным незнанием и неверными действиями и без того непростой подростковый период своих детей.

Если вы увидели, что ребенок чуть более грустный, чем обычно, меньше общается с друзьями, у него поменялся аппетит, он часто плачет, начал хуже учиться, ему тяжело сосредоточиться — все это уже повод для того, чтобы обратиться к психологу. Причин такого состояния может быть много, но лучше сразу обратиться к специалисту. Если ребенку не нужна будет терапия, никто не будет ее навязывать насильно. Обращаясь к психологу, вы всегда можете задать ему вопросы. Например: что происходит с подростком; что вы будете делать; нужны ли занятия; какие сроки работы; как можно будет отслеживать динамику; почему вы думаете, что посещение психиатра необходимо и др. Профессионал всегда ответит на эти вопросы.

Можно обратиться сразу к психиатру. Многие родители боятся медикаментозной поддержки и лечения. Но лечиться — это не страшно: профессиональные специалисты и современные препараты помогут устранить симптомы депрессии и вернуться в абсолютно нормальное состояние.

Аксенова Н.Г.,  
педагог-психолог ГБОУ ЦППРК «РостОК»