

## Светы родителям. Как помочь подростку справиться с депрессией?



**Ваш ребенок-подросток вдруг стал нервным и раздражительным или, наоборот, грустным и задумчивым? Что это, плохое настроение? Или за странностями поведения кроется нечто более серьезное? Большинство подростков обычно быстро возвращаются в свое нормальное**

**состояние после резкой смены настроений, свойственной этому возрасту. Однако те, кто испытывает грусть, чувство обреченности или повышенную нервозность в течение нескольких недель или даже месяцев, вероятнее всего, находятся в состоянии депрессии.**

Ваш ребенок-подросток вдруг стал нервным и раздражительным или, наоборот, грустным и задумчивым? Что это, плохое настроение? Или за странностями поведения кроется нечто более серьезное?

Большинство подростков обычно быстро возвращаются в свое нормальное состояние после резкой смены настроений, свойственной этому возрасту. Однако те, кто испытывает грусть, чувство обреченности или повышенную нервозность в течение нескольких недель или даже месяцев, вероятнее всего, находятся в состоянии [депрессии](#).

Причины ее могут быть самыми разными – смена привычной обстановки, новая школа, развод родителей, неразделенная любовь, конфликты со учителями или сверстниками и т. п. Стресс, быстро меняющиеся [гормоны](#) и недостаток сна усугубляют проблему. В состоянии депрессии подростки больше подвержены риску необдуманных поступков и действий, а также наркомании, самоистязания и даже самоубийства.

Депрессия часто вызывает изменения в поведении. Подростки могут избегать общества, становятся легко возбудимыми, замыкаются в себе. Также может ухудшиться успеваемость, появляется равнодушие к учебе, любимым ранее занятиям и увлечениям.

Внимательные родители могут заметить изменения в состоянии подростка по тому, сколько он спит, какой у него аппетит или концентрация внимания. Чувство собственного достоинства и уверенность в себе в состоянии депрессии также могут снизиться.

Самое главное, что вы можете сделать в таких ситуациях, это признать, что с вашим сыном или дочерью что-то происходит. Никогда не повредит, если вы обратитесь за помощью к профессионалу-медику. Врач в состоянии исключить возможные проблемы со здоровьем, которые могут вызывать депрессию, и в случае необходимости направит вашего ребенка к психологу.

Депрессия считается болезнью мозга. К счастью, излечимой. Постоянно растущее число научных данных в этой области поддерживает нейробиологический аспект депрессии. Генетические факторы и социальные переживания могут привести к изменениям нейротрансмиттеров мозга, нейропластичности и нейронных сетей мозга, а также нарушению гормональной регуляции.

Психотерапевтические беседы и, при необходимости, медикаментозное лечение очень эффективны для подростков. Им станет значительно лучше, если они начнут понимать и управлять своим настроением и чувствами, научатся мыслить позитивно и принимать себя без самокритики и осуждения. Доказано, что раннее выявление и лечение депрессии может помочь в предотвращении или сведении к минимуму ее негативных последствий.

Между тем сами родители тоже могут помочь подросткам справиться с депрессией.

1. Будьте честными. Объясните подростку, что депрессия – это временное состояние и можно научиться ею управлять.
2. Проявите терпение. Помогите подростку повысить самооценку и быть терпеливее к лечению, если в нем возникла необходимость.
3. Поощряйте хорошие привычки. Ежедневные физические упражнения (даже ходьба), правильный сон, прогулки на свежем воздухе и [здоровое питание](#) помогают противостоять депрессии.
4. Поощряйте открытость. Дайте подростку пространство для выражения своих чувств без осуждения. Если вы не согласны с его решениями или действиями, скажите ему об этом.
5. Проявите семейную поддержку. Найдите время, чтобы подросток мог провести время с близкими родственниками, которые его поддерживают, особенно с теми, кто может его развеселить и поднять настроение.
6. Поощряйте активные занятия. Сделайте так, чтобы вашей дочери или сыну было легко общаться и проводить время с друзьями.
7. Говорите о дружбе. Напомните подростку, что надежные друзья всегда будут рядом, а с ненадежными людьми дружить не стоит. Напомните, что проблемы в отношениях не будут длиться вечно.

Очень важно, чтобы в кризисной ситуации родители соблюдали спокойствие и терпение и поддерживали подростка, который не должен чувствовать себя одиноким и покинутым. Как правило, взрослеющие дети судят о вас по поступкам, а не по словам, поэтому необходимо показывать подросткам собственный положительный пример, не осуждать и не обманывать их, а также проявлять ненавязчивую заботу и внимание к возникающим у них проблемам.