



## ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### Признаки депрессии у подростков (от 10-11 лет до 13-15 лет)

*Согласно терминологии Фонда Организации Объединённых Наций в области народонаселения (ЮНФПА), подростки - лица в возрасте 10-19 лет (ранний подростковый возраст: 10-14 лет; поздний подростковый возраст: 15-19 лет).*

#### Развитие психических функций

Формируется **теоретическое рефлексивное мышление**: подростки в этом возрасте умеют оперировать гипотезами, решать интеллектуальные задачи, искать и находить нестандартные пути решения проблемы, анализировать не только абстрактные идеи, но и поступки окружающих людей, искать ошибки и логические противоречия в суждениях. В связи с этим подростки проявляют интерес к абстрактным философским, религиозным, политическим проблемам. Подростки рассуждают об идеалах, о будущем, приобретают глубокий и обобщенный взгляд на мир. **Начинается период становления собственного мировоззрения.**

С общим интеллектуальным развитием связано **развитие воображения**, которое дает мощный импульс для развития творчества: многие начинают писать стихи, заниматься разного рода конструированием. Второй линией, по которой идет развитие воображения, является своеобразное компенсирование: потребности, чувства, переполняющие подростка, выплескиваются в воображаемой ситуации. Неудовлетворенные в реальной жизни желания легко исполняются в мире фантазий.

#### Развитие самосознания

Когда говорят о том, что ребенок взрослеет, имеют в виду его **готовность к жизни в обществе взрослых людей, причем как равноправного участника этой жизни**. Объективно он к ней не совсем готов, но очень стремится.

#### **В чём это выражается?**

**1. Подросток претендует на равные со взрослыми права.** Это желание проявляется в манере одеваться (внешний облик), манере поведения: походка вразвалочку, новые выражения. Внешний вид часто становится источником постоянных недоразумений и конфликтов. Здесь родителям надо помнить очень важный мотив такого поведения подростка – желание слиться с группой, «стать таким, как все» отвечает потребности в эмоциональной безопасности, это так называемая «Социальная мимикрия», исполняющая роль психологической защиты. Подросток считает себя уникальной личностью и в то же время старается ничем не отличаться от сверстников. **Основной мотив – «если я не буду как все, со мной не будут дружить».**

**2. Подражание по линии развлечений и романтических отношений:** свидания, записки, поездки, дискотеки, повторение, т.е. проигрывание ситуаций, увиденных в сериалах или любовных романах. Носит скорее наигранный характер. У многих подростков еще слабо развита способность проявить настойчивость, силу воли, терпение, сохраняется надежда на чудо. Поэтому они легко бросают начатое дело,

мечутся от одного занятия к другому, быстро разочаровываются - «Лучше я вообще ничего не буду делать, у меня все равно ничего не получится». От проблем реальности подростки «убегают» в виртуальный мир, игроманию, химические зависимости.

**3. Параллельно внешним проявлениям возникает чувство взрослости как самоощущение:**

- Подростки претендуют на равноправие со старшими, отстаивают свою «взрослую» позицию, своё право голоса.
- Стремятся к самостоятельности, проявляют желание оградить некоторые стороны своей жизни от вмешательства родителей (внешность, общение со сверстниками, иногда и учеба, вкусы, взгляды, оценки, собственная линия поведения). Отвергают не только контроль, но и помощь вообще. Эмоционально отстаивают свою точку зрения.
- Появляются собственные вкусы, взгляды, оценки, собственная линия поведения, причем подросток их отстаивает очень эмоционально.
- Ребята усваивают новые этические нормы поведения референтной группы. Принимают «моральный кодекс» (ценности, нормы, оценки) той компании, в которой хотят быть принятыми. **Цель:** оправдать ожидания значимых для подростка людей, получить их одобрение, стремление быть признанным. Удовлетворение данных потребностей зависит от того, признается его самостоятельность и взрослость окружающим социумом или нет. В противном случае подросток начинает бунтовать - перестает подчиняться правилам, установленным родителями, школой, обществом.

**4. В это время происходит постепенное усложнение и углубление самосознания.** Подросток открывает свой внутренний мир. Именно с этим связаны сложные переживания по поводу взаимоотношений с другими людьми, своих личных черт, с пристрастием анализируются собственные поступки. Самоанализ, иногда чрезмерный, переходящий в самокопание, приводит к недовольству собой. Самооценка в этом возрасте оказывается низкой по своему общему уровню и неустойчивой.

**Познать себя помогают друзья, в которых он смотрится как в зеркало, и близкие значимые взрослые.** Иногда случайно брошенная фраза, комплимент или насмешка приводят к заметному сдвигу в сознании подростка как в положительную, так и в отрицательную сторону.

**5. С развитием самосознания связаны и возникающие склонность к уединению, чувство одиночества, непонятности и тоски,** что проявляется в аффективных вспышках и появляющейся вдруг на время замкнутости.

**6. Для подростка важно знать не только какой он есть на самом деле, но и насколько значимы его индивидуальные особенности.**

- • Оценка своих качеств зависит от системы ценностей, сложившейся главным образом благодаря семье.
- • При высоком уровне ожиданий родителей и понимании подростком недостижимости заданного идеала у подростка формируется чувство неуверенности, недовольства и разочарования самим собой. Внешне проявляется обидчивостью, упрямством, агрессией. Если цель достижима, она становится стимулом для саморазвития (большую, глобальную, труднодостижимую цель родители могут разделить на этапы и ставить перед подростком промежуточные, реально достижимые цели).

## Подростковые реакции

Самые сильные потребности подростка:

- **самостоятельность**; выражается в основном в стремлении отделиться от взрослых, освободиться от их опеки и контроля;
- **самореализация**; выражается в поиске занятий внеучебного характера;
- **общение со сверстниками**.

Подросток ищет **пути реализации своих потребностей** доступными ему путями. Помочь сделать это адекватными способами (направить энергию в мирное русло) могут родители: кружки, секции, студии, домашние занятия совместно с родителями, ориентирование на профессиональный выбор. Во-первых, совместная деятельность сближает, дает возможность конструктивного диалога вместо конфликтного общения. Во-вторых, родители здесь могут стать примером, образцом для подражания, достижимым идеалом для собственного ребенка.

**Друзья подростку необходимы.** Когда родители критикуют выбор ребенка, подросток воспринимает это как личную обиду, после чего или отвечает агрессией, или замыкается и перестает общаться с родителями. **Общение со сверстниками понижает всю жизнь подростков:** и учебу, и отношения с родителями. Дружба становится способом реализовать интимно-личностное общение.

Друг в это время играет роль психотерапевта. Подростки стремятся к появлению множества знакомых, в неформальных группах и компаниях они находят поддержку сверстников, избегают одиночества.

Познание самого себя у подростка идет через друзей, в которых он смотрится как в зеркало, от них же, а уже не только взрослых получает «обратную связь».

Становление психики подростка протекает на фоне негативных эмоций (злость, ярость, садистическое удовольствие, безразличие). Неудовлетворенность собственных потребностей рождает агрессивные мотивы реализации (выплеска) накопившейся негативной энергии — разрушить, устранить, использовать, навредить. **Необходимо помнить, что подросток сочетает в себе еще оставшуюся детскую ранимость и одновременно стремление к «взрослости».** Поэтому противоречивость эмоций и поступков является ни чем иным, как способом самозащиты. Подростки часто осознанно или подсознательно действуют по принципу «Лучшая защита – нападение».

### Как вести себя взрослым с подростками?

- ❖ *Определитесь с приоритетами: что для вас важнее – самореализация или ребенок; каким бы вы хотели видеть в будущем своего ребенка: здоровым, умным, красивым, талантливым (А он действительно талантлив? У него правда есть тот талант, который вам кажется?), пусть растет как трава (Вы готовы к тому, что он станет наркоманом?).*
- ❖ *Разговаривайте, слушайте, объясняйте, обсуждайте, обосновывайте свои просьбы и требования.*
- ❖ *Помогите, поддержите, давайте совет только если попросит.*
- ❖ *Побольше позитива, разделите с ним радость, хвалите, подбадривайте. Наиболее эффективный способ стимуляции – именно похвала. Наименее результативный – наказание и страх.*
- ❖ *Подростка нельзя унижать, обижать, на него нельзя кричать – это не работает, Вы скорее добьетесь обратного эффекта.*
- ❖ *Помните о том, что ваш ребенок берет пример в первую очередь с вас.*

- ❖ *Чувство юмора – это спасение во многих ситуациях.*
- ❖ *Пожалуйста, помните о том, что функции контроля возложены на родителей.*
- ❖ *Ставьте перед ребенком реальные цели, соизмеряйте его, а не свои силы. Имейте снисхождение – он пока еще во многом ребенок.*
- ❖ *Помните, что ваш сын/ дочь – это не вы, это другой человек, личность со своими желаниями, способностями, стремлениями. Нечестно реализовываться за счет другого человека, даже если это ваш ребенок.*



**Депрессия — это психическое расстройство, характеризующееся снижением настроения, утратой способности переживать радость, нарушениями мышления (негативные суждения, пессимистический взгляд на происходящее и т. д.) и двигательной заторможенностью.**

Депрессия у детей и подростков имеет многочисленные симптомы, выражающиеся в ухудшении настроения, поведения, мышления, физического состояния организма, а также в негативном изменении жизненных установок. **В течение долгого времени существовало ошибочное убеждение в том, что у детей не существует депрессии, сравнимой по форме с депрессией у взрослых.** В настоящее время известно, что депрессия у детей и подростков часто встречающееся, не всегда распознаваемое тяжелое расстройство, распространенность которого постоянно увеличивается.

Существует **ряд факторов, которые могут повысить вероятность развития депрессии**, в том числе:

- ✓ **Физическое, сексуальное или эмоциональное насилие.**
- ✓ **Конфликты.** Депрессия может быть результатом личных конфликтов или споров с членами семьи или друзьями.
- ✓ **Смерть или утрата.** Грусть и печаль от смерти или потери близкого человека также могут увеличить риск развития депрессии.
- ✓ **Генетика.** Наследственная предрасположенность к депрессии увеличивает риск её развития. Возможно, депрессия передаётся от поколения к поколению, но достоверно этого не известно.
- ✓ **Важные события.** Даже хорошие события, такие как новое место учебы, места жительства, брак родителей, могут привести к депрессии. Таким же образом могут повлиять и плохая школьная успеваемость, развод родителей.
- ✓ **Другие личные проблемы.** Такие проблемы, как социальная изоляция в связи с другими психическими заболеваниями или изгнание из семейной или социальной группы, могут привести к депрессии. А так же недовольство своей внешностью, недовольство

собой как личностью, развитие чувства неполноценности и неадекватности.

- ✓ **Серьёзные заболевания.** Иногда депрессия развивается в связи с развитием другого заболевания или является реакцией на него.
- ✓ **Злоупотребления психоактивными веществами.** Около 30% людей, злоупотребляющих этими веществами, имеют серьёзную клиническую депрессию.

## **Симптомы депрессии у подростков**

Часто дети и подростки, страдающие депрессией, **имеют заметные изменения в поведении.** Они без явной на то причины могут становиться замкнутыми, закрывать дверь спальни после школы, оставаться в своей комнате в течение нескольких часов. В некоторых случаях могут много спать, менять предпочтения в еде, а также совершать преступления, такие как кражи в магазинах, хулиганство.

**Подростковая депрессия** - сложное, коварное и опасное явление. Коварное потому, что трудно распознается. **Опасное потому, что может привести ребенка к самоубийству.** 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.**

**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.



## **Последствия подростковой депрессии**

Отрицательные последствия подростковой депрессии выходят далеко за рамки меланхолического настроения. Ниже приведены некоторые способы, с помощью которых подростки «отыгрываются» в попытке справиться с эмоциональной болью:

- **Проблемы в школе.** Депрессия способствует снижению энергии и провоцирует трудности с концентрацией внимания. Все это приводит к снижению посещаемости в школе, ухудшению успеваемости или разочарованию в школьных занятиях, даже если в прошлом подросток был прилежным учеником.

- **Сбегание из дома.** Многие депрессивные подростки убегают из дома или говорят о бегстве. Такие попытки, как правило, являются криком о помощи.

- **Злоупотребление наркотиками и алкоголем.** Подростки могут употреблять алкоголь или наркотики в попытке «вылечить» свою депрессию.

- **Низкая самооценка.** Депрессия может спровоцировать или усилить чувства уродства, стыда, неудачи, и никчемности.

- **Зависимость от интернета.** Подростки могут выходить в интернет, чтобы убежать от своих проблем, но чрезмерное использование компьютера лишь увеличивает изоляцию, что ведет к большей подавленности.

- **Безрассудное поведение.** Депрессивные подростки могут участвовать в опасных мероприятиях или активностях с высоким риском для жизни, таких как опасное вождение, бесконтрольное употребление алкоголя и небезопасный секс.

- **Насилие.** Некоторые подростки в депрессии, обычно мальчики, которые являются жертвами издевательств, становятся агрессивными, ненависть к себе и желание умереть может перерасти в насилие и смертоносную ярость.

- Подростковая депрессия также связана с целым рядом других проблем с психическим здоровьем, в том числе **расстройствами пищевого поведения и нанесением себе увечий.**

**Депрессивные подростки часто думают о «привлекающих внимание» попытках самоубийства, говорят о них или даже совершают таковые.** Для подавляющего большинства подростков, совершивших суицид, депрессии или другие психические расстройства играли главную роль.

## **Признаки и симптомы депрессии у подростков:**

- ❖ *Печаль или безысходность*
- ❖ *Раздражительность, гнев или враждебность*
- ❖ *Слезливость, частый плач*
- ❖ *Избегание друзей и семьи*
- ❖ *Потеря интереса к ранее любимой деятельности*
- ❖ *Изменения в пищевом поведении и режиме сна*
- ❖ *Беспокойство и возбужденность*
- ❖ *Чувство бесполезности и вины*
- ❖ *Отсутствие энтузиазма и мотивации*
- ❖ *Усталость и недостаток энергии*
- ❖ *Трудности с концентрацией*
- ❖ *Мысли о смерти или самоубийстве*

### **Уважаемые родители!**

**Если вы обнаружили признаки депрессии у вашего ребенка или сомневаетесь, есть депрессивные признаки или нет, не ставьте диагноз сами!**

**Обратитесь за психологической помощью!**

**Помните, недопустимо ругать или критиковать ребенка, который находится в таком состоянии – это может спровоцировать суицидальные мысли.**

## Советы по общению с подростком в депрессии

<b>Предложите поддержку</b>	<p>Пусть подросток знает, что вы всегда полностью и безоговорочно на его стороне. Сдерживайтесь задавать слишком много вопросов (подростки не любят чувствовать на себе давление или покровительство), но дайте понять, что вы всегда готовы предоставить любую необходимую поддержку.</p>
<b>Будьте мягкими, но настойчивыми</b>	<p>Не сдавайтесь, если подросток сначала закрывается от вас. Разговоры о депрессии очень трудны для подростков. Уважайте уровень комфорта вашего ребенка, но в то же время подчеркивайте вашу заботу и готовность слушать.</p>
<b>Слушайте без морализаторства</b>	<p>Сопровождайте любому желанию критиковать или выносить суждения, как только подросток начинает говорить. Важно уже то, что ваш ребенок общается. Избегайте давать непрошенных советов и не ставьте ультиматумы.</p>
<b>Признайте его чувства</b>	<p>Даже не пытайтесь разговаривать с подростком, если его чувства или проблемы кажутся вам глупыми или иррациональными. Просто примите боль и печаль, которые он чувствует. Если вы этого не сделаете, то он поймет, что вы не принимаете его чувства всерьез.</p>