Подростковая депрессия:

распознать и победить

Когда все начинается?

Если возраст ребенка приближается к 12 годам и вы стали замечать у него: снижение настроения, расстройство сна, аппетита, постоянные капризы, непослушание, то вам нужно пересмотреть прежние взаимодействия.

Почему так трудно?

Бурная гормональная перестройка, хронический стресс, связанный с перегрузками, происходит умирание детских моделей реагирования, появляются взрослые реакции. У некоторых родителей создается ощущение, что они теряют контроль и влияние на своего ребенка навсегда. Так оно и есть, ребенок вынужден отказываться от того, что ему предлагают родители, потому что он перестает быть ребенком, начинает высказывать собственное мнение. Меняется поведение детей: появляется протест, агрессия на любые замечания, просьбы, исходящие от взрослых.

Чтобы сформировать новое, необходимо отделиться от старого.

Без проявления агрессии как разделяющей энергии, психологически отделиться невозможно. Поэтому, если у вашего ребенка появились взрывные реакции, протест, настаивание на своем, иногда заторможенность и задумчивость, стало важным мнение кого угодно, только не ваше, то ваш ребенок вошел в подростковый возраст. Пробуйте принимать протестные явления подростка как естественные, ***но корректируйте***, если они будут принимать неподобающую форму: грубость, хамство, физическую агрессию. Протест является нормой и знаком того, что происходит очередной *возрастной кризис*.

Подростковый кризис протекает депрессивно?

Да, так бывает, если в вашей семье нельзя проявлять агрессию, в том числе протестную. Но агрессия все равно есть, просто она в этом случае переходит в пассивные формы. Когда на фоне гормональных бурь, активного физического роста, постоянных внешних и внутренних изменений, которые так трудно принимать, надо еще как-то учиться и радовать своих взрослых, утешать их уверенностью в замечательном будущем, которой, чаще всего, у подростков нет. Все это отнимает силы, создает усталость, апатию и не всегда позитивный эмоциональный фон.

Это опасно?

Нет, если у подростка есть друзья, с которыми можно обсудить все события, переживания и тревоги. Если отношения с родителями остаются доверительными и принимающими.

Тревожные симптомы:

- если поведение значительно видоизменилось;
- если вы потеряли с ним эмоциональный контакт, хотя бы минимальное взаимопонимание;
- если депрессия является симптомом и началом развития психического заболевания.

Что делать для профилактики серьезных депрессий?

Важно помнить, что:

- подростки - чрезвычайно восприимчивые и ранимые;
- отчаянно желают, чтобы их поняли, при этом часто не способны рассказать о себе, описать то, что происходит в их видоизменяющейся психике;
- общение подростку необходимо;
- чем больше вы будете видеть в нем нарождающегося взрослого, тем легче ему будет справляться со своим кризисом;
- если вы теряете веру в своего ребенка, спросите о нем у общих знакомых, наверняка, они расскажут вам о нем много хорошего, это позволит вам видеть его не так однобоко (только со стороны его недостатков и проблем).

Поддержать подростка можно, если проявить немного внимания и участия к еще неопытному взрослеющему человеку, оставившему позади мир своего детства.