

Подростковая депрессия и ее взаимосвязь с суицидальным поведением. Как помочь своему ребенку?

По данным ВОЗ, психическими расстройствами страдает каждый седьмой подросток в возрасте от 10 до 19 лет. Но нередко такие проблемы игнорируются, и дети остаются без помощи. Как понять, есть ли у подростка депрессия и что в этом случае стоит предпринять родителям?



Специфика подросткового возраста

Подростковый возраст — это особенный период в жизни человека, во время которого происходят многочисленные изменения в физической, психоэмоциональной и социальной сферах, обусловленные закономерными гормональными и психофизиологическими процессами в организме, активным вхождением в социум, бурным саморазвитием и дебютом самопознания, самоопределением собственного «я» и его границ.

Многие подростки считают, что жизнь несправедлива, испытывают сильный стресс и чувство запутанности. Особенно тяжело подростку, когда он получает противоречивую информацию от родителей, учителей и друзей.

Несоответствие представлениям (или ожиданиям) подростка о самом себе, о своей жизни, об отношениях в семье, об учебных процессах, об отношениях с учителями, одноклассниками и друзьями создает сильное чувство отверженности и приводит к глубокому разочарованию и подавленности.

На что стоит обратить внимание:

- 1) каждый день у подростка подавленное, плохое настроение;
- 2) снизилась успеваемость на учебе;
- 3) появились проблемы с учителями или одноклассниками;
- 4) он отказывается с вами общаться;
- 5) стал закрытым и замкнутым;
- 6) снизилось социальное функционирование;
- 7) подросток утратил все интересы, которые были у него до этого
- 8) стал жаловаться, что ничто больше не приносит ему радости и удовольствия
- 9) нарушился сон (либо время сна сильно сократилось, либо, наоборот, серьезно увеличилось)
- 10) появились проблемы с пищевым поведением (либо почти перестал есть, либо ест значительно больше обычного)

Все эти факторы в отдельности не являются основанием для постановки диагноза, но их совокупность - сигнал того, что родителям следует насторожиться.

Суицидальное поведение у подростков

Важно понять, что подростковый суицид сложнее, чем может показаться на первый взгляд. Период подросткового возраста в психологии характеризуется как кризисный период. Это момент перехода из детства во взрослую жизнь. Подросток — это уже не ребенок, но еще и не взрослый. У него появляется новообразование — «чувство взрослости», а новых смыслов, ценностей взрослой жизни, форм взаимодействия во взрослом мире еще нет. Ведущей деятельностью в этот период является общение со сверстниками. Быть принятым в своем окружении друзьями и одноклассниками становится гораздо значимее и важнее, чем у взрослого человека. Сложный кризисный период подросткового возраста характеризуется не только внутренними конфликтами самого ребенка, но и появлением огромного

количества конфликтов с окружающим миром. Мир для него покажется пока непонятным, неясным, пугающим. Попытка войти в новый, взрослый мир связан с проблемами, которые подросток не в силах решить самостоятельно, и не в силах объяснить это окружающим. Подростки, как правило, более чувствительно, более сердито и импульсивно реагируют на события, чем люди из других возрастных групп. Наконец, внушаемость подростков и их стремление подражать другим, в том числе тем, кто пытается покончить с собой, может создать почву для суицида.



Социально — психологические факторы играют решающую роль в стимуляции всех видов суицидального поведения. Среди них на первом месте оказываются факторы дезадаптации, связанные с нарушением социализации, когда статус не соответствует уровню притязаний.

Одним из главных факторов суицидального поведения в подростковом возрасте выделяют неблагоприятную семейную обстановку. Разрушительность семейного уклада отмечена

практически всеми отечественными учеными, исследовавшими проблему детского суицида:

- 1) Ситуация длительного конфликта в семье или ситуация развода родителей. Подростку нелегко выдерживать ситуацию, когда каждый из родителей «гнет свою линию»;
- 2) Утрата значимой привязанности, например, смерть мамы или любимого человека для ребенка становится нелегким испытанием;
- 3) Отсутствие в семье «значимого взрослого». В этой ситуации проявляется социальная и психологическая изолированность подростка.

Признаки суицидального поведения у подростков

Часто можно услышать фразу: «он/она выглядел(а) абсолютно счастливым(ой), а потом вдруг свёл(а) счёты с жизнью». Со стороны ситуация иногда и правда выглядит именно так, однако существуют определённые маркеры суицидального поведения, которые предшествуют совершению необратимого.



Помимо маркеров депрессии, при высоком суицидальном риске часто появляются новые поведенческие признаки, такие как:

Раздача ребёнком ценных для него вещей близким и друзьям (подросток хочет оставить о себе память или отдать близким ценные вещи, которые, он считает, больше ему не пригодятся)

- 1) Разговоры о смерти, которые он начинает часто поднимать с друзьями и семьёй
- 2) Мысли приобретают очертания на бумаге, рисунках
- 3) У подростка отсутствуют планы на дальнейшую жизнь (он не видит смысла планировать то, что не собирается продолжать)
- 4) Появляются увлечение опасными для жизни занятиями (подросток готовится к смерти, пытается «попробовать её на вкус»)
- 5) Подросток начинает просить прощения у семьи и друзей за всё плохое, что он когда-либо делал по отношению к ним (это его способ попрощаться)
- 6) Подросток не принимает извинений в свой адрес, отвечая фразами: «это уже неважно» или «скоро это потеряет

значение» (это тихий крик о помощи, попытка намекнуть на присутствие намерения покончить с собой)

Что делать, если мой ребёнок проявляет признаки депрессии?

Главное — не критиковать его и не обесценивать состояние, а проявить понимание, обеспечить спокойную обстановку и незамедлительно обратиться к специалистам (психологу, психотерапевту, психиатру). Важно выслушивать без нравоучений, помочь наладить режим сна и отдыха, а также показать, что вы на его стороне.

- 1) Признайте серьезность состояния (депрессия — это болезнь, а не лень или «плохой характер»)
- 2) Обратитесь к специалисту (если подавленность длится более 2 недель, необходимо найти врача (психиатра, психотерапевта) для диагностики и лечения, которое может включать психотерапию и, при необходимости, лекарства.)
- 3) Слушайте, а не поучайте (выслушивайте ребенка без критики. Показывайте эмпатию, а не требуйте «взять себя в руки».)
- 4) Обеспечьте поддержку и принятие (создайте доверительную атмосферу, покажите свою безоговорочную любовь. Не сравнивайте подростка с другими, более успешными.)
- 5) Наладьте режим (помогите организовать здоровый сон (в темноте), прогулки на свежем воздухе и сбалансированное питание.)
- 6) Ограничьте давление Снизьте требования к учебе и нагрузку. (избегайте конфликтов, обеспечьте условия для отдыха.)

- 7) Если подросток закрывается, будьте деликатны, но настойчивы в желании помочь, предлагая совместные спокойные занятия (прогулки, арт-терапия)



Куда обратиться за помощью?

Центры дружественные подросткам:

1) ЦДП «Вместе»

Находится по адресу: ул. Кижеватова, д.74, 4 этаж (УЗ «Брестская городская поликлиника №1»)

тел. 8(0162) 57-40-88

2) ЦДП «Акцент»

Адрес: ул. Советской конституции 8В, 3-й этаж каб. 309, 311(УЗ «Брестская городская поликлиника №2»)

тел. 8 (0162) 59-55-25

3) ЦДП «НОВЫЯ»

Адрес: ул. Бориса Маслова, 4/2, 1 этаж, каб.145,147,149 (УЗ «Брестская городская поликлиника №3»)

Тел. 8(0162) 30-33-48

УЗ «Брестский областной психоневрологический диспансер»:

1) Детское отделение, адрес: ул. Кижеватова, 76/1,

тел. +375-162-34-06-56, +375-162-51-10-37

Обслуживаются дети и подростки до 18 лет

2) После 18 лет можно обращаться во взрослое отделение поликлиники, по адресу ул. Советская, 13, тел.

+375-162-32-29-66, или в «Центр пограничных состояний» по адресу ул. Советских пограничников, 3

тел.+375-162- 52-74-48