

Опасности и риски подросткового возраста — депрессия и суицид

Подростку в 12-16 лет приходится сталкиваться сразу с несколькими серьезными задачами: освоиться со своим стремительно меняющимся телом, осознать и принять собственную сексуальность, занять подобающее место в среде сверстников, испытать свои силы и способности, выбрать свой интерес в жизни, определиться с планами на будущее. Любая из этих задач может оказаться травмирующей, при неблагоприятном стечении обстоятельств. А подросток часто реагирует очень болезненно на трудности и неудачи.

Вместе с тем, не любая неудача сразу приводит к депрессии. Огорчения, разочарования, обида, печаль — важные составляющие эмоционального опыта любого человека. Способность переживать различные чувства, не избегая их и не разрушаясь от этого является залогом душевного здоровья. И важно найти оптимальную меру родительской вовлеченности в эмоциональную жизнь ребенка.

Какие признаки свидетельствуют о тяжелом эмоциональном состоянии:

- постоянная вялость, апатия, на протяжении значительного времени, «потухший» взгляд, слабоинтонированная речь, «бесцельное» времяпрепровождение;
- снижение или потеря аппетита, нарушение сна;
- резкое сокращение общения со сверстниками, вплоть до полной изоляции;
- потеря интереса к прежним увлечениям, при отсутствии новых занятий и дел;
- появление безразличия к собственному внешнему виду (не изменение или ухудшение, с точки зрения родителей, внешнего вида подростка, а именно потеря его собственного интереса к одежде, облику, производимому впечатлению).

В таком состоянии, если подросток к тому же чувствует себя одиноким, никому не нужным, он может пойти и на экстремальные меры «разрешения» проблемы, в том числе и на попытки суицида. Депрессия в этом смысле гораздо более негативный прогностический фактор, чем агрессия, раздражение, резкие, демонстративные угрозы покончить с собой.

Что могут сделать родители в такой ситуации:

Первое. Прежде всего поговорить с подростком. Здесь очень важна честность и искренность. Скажите о своей тревоге и беспокойстве, о том, как Вам трудно видеть происходящие с ним изменения. Спросите, можете ли Вы чем-то помочь. Если это уместно, расскажите о собственном опыте, когда Вы переживали что-то подобное, когда Вам было тяжело и тоскливо. Выразите свою готовность и стремление его понять.

Второе. Если Ваш сын или дочь захотят поговорить с Вами о своем состоянии и о причинах такой подавленности, выслушайте очень внимательно и бережно. В этой ситуации ему (или ей) *нужно понимание и участие, а не советы и утешения*. Гораздо лучше сказать: «Это действительно трудно (неприятно, обидно, грустно и т.д), неудивительно, что ты огорчен (подавлен, расстроен, переживаешь и т.д.)», чем любые «не стоит из-за этого расстраиваться, это все ерунда, забудь, наплюй». Зачастую просто возможность выговориться, когда тебя слушают внимательно и сочувственно, приносит значительное облегчение. И еще — не давайте советов, не пытайтесь разрешить эту ситуацию, если только Ваш ребенок сам не попросит об этом. *Отнеситесь с доверием и уважением к его способности справиться со сложной проблемой*. Практические рекомендации — ценная вещь, однако, подростки больше нуждаются в ощущении своей собственной состоятельности. Вы поможете больше, укрепив их веру в себя. Желательно прямо об этом сказать: «я знаю (верю, чувствую...), ты справишься (преодолеешь это)». Бывают исключения, когда подросток в силу возраста или личных особенностей не в состоянии изменить сложившееся положение вещей. И все же нужно очень тщательно взвесить, насколько Ваше вмешательство необходимо, и обязательно обсудить это с самим подростком.

Третье. Если ребенок не хочет обсуждать происходящее с Вами (это случается довольно часто в силу специфики возраста, а не ваших отношений), подумайте и предложите ему поговорить с кем-то другим, кому он доверяет. Это может быть родственник или знакомый, двоюродный брат, дядя или тренер, учитель. Лучше не настаивать и уж тем более не организовывать встречу помимо желания подростка. А просто предложить это как возможность, позволив ему самому выбрать и человека, и время, и место. Если в ближайшем окружении таких людей не находится, неплохая альтернатива — обратиться за консультацией к

психологу. Опять-таки лучше, если он сделает это сам. В крупных городах вариантов много - есть центры, платные и бесплатные, множество специалистов. Существуют телефоны доверия, в том числе и специально для детей, бесплатные и анонимные. Вы можете рассказать об этом ребенку и предложить обратиться. В небольших городах найти помощь труднее, но возможности телефонной и интернет связи облегчают процесс.

В случае, если все вышеперечисленные признаки сильно выражены и наблюдаются уже давно, необходима консультации квалифицированного специалиста (психолога, психотерапевта, психиатра).

Четвертое. Проводите с подростком больше времени, больше общайтесь, расскажите о своих делах, обсудите что-то для обоих интересное, подумайте о деятельности, которая вас двоих могла бы увлечь. *Очень важно, чтобы сын или дочь чувствовали Ваше участие, любовь и понимание, которые не требуют слов и больше проявляются в интонациях, эмоциональном настрое, в простых бытовых действиях.*

Так или иначе, подавленность, депрессивные настроения знакомы почти всем и почти всем удается справиться и пережить такие состояния. В большинстве случаев для этого достаточно, чтобы рядом были чуткие, тактичные, любящие люди.