Объединение «Городской штаб школьного актива»

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Городской штаб школьного актива» (ГШША)
Курс «Общение. Лидерство. Команда»

Консультация для родителей «Как помочь ребенку избежать депрессий?».

МБУДО ЦДТ «Феникс»
педагог дополнительного образования Семенок Н.В.

Цели: познакомить родителей с особенностями и причинами депрессий в подростковом возрасте приемами и способами преодоления депрессий.

Задачи:
- определение понятий «депрессия», «депрессивное состояние»;
- проанализировать основные причины и особенности протекания депрессий, возникающих у подростков;
- рассказать родителям о средствах поддержки и помощи подросткам, находящимся в ситуации депрессии, создать возможность для обмена опытом между родителями в форме дискуссии на тему «Как способствовать преодолению депрессии».

1. Организационный момент:
- составление списка присутствующих на консультации;
- обозначение темы, целей консультации.

2. Основная часть.

Определение понятий.

Депрессия (от лат. depressio — подавление, угнетение) — аффективное состояние личности, заключающееся в подавленности, состоянии безысходности и обшей пассивности поведения. Это сильная тоска, сопровождающаяся чувством отчаяния и тревоги.

Депрессивное состояние — аффективное состояние, характеризующееся отрицательным эмоциональным фоном, изменением мотивационной сферы когнитивных (связанных с познанием) представлений и общей пассивности поведения. Субъективно человек в состоянии депрессии испытывает тяжелые, мучительные эмоции и переживания — подавленность, тоску, отчаяние.

Почти все психические расстройства, кроме протекающих с интеллектуальной недостаточностью, окрашены в печальные, грустные тона. Конечно, далеко не все печальные люди психически больны, но почти все душевнобольные люди печальны.

В литературном и общежитейском смысле депрессией часто именуют такие состояния, которые к ней не относятся, например: кратковременное снижение настроения (гипотимия) или кратковременные нарушения настроения, проявляющиеся в раздражительности и капризности (дистимия, дисфория).

Истинные депрессии, конечно, существуют и не так уж редко. Чаще всего в практике детского и подросткового психиатра встречаются *невротические депрессии* и *специфические депрессии* у подростков.

В чем смысл невротических депрессий? Человек испытывает неблагоприятное психическое воздействие, причем оно неблагоприятно лишь для данного индивида, при этом у него ухудшается настроение, он испытывает чувство неполноценности, ругает себя, ищет в себе недостатки и т.п. Но в любом случае на первый план выходит стойкое понижение настроения, зависящее от ситуации. У детей невротическая депрессия – это не столько депрессия, сколько гипотимия и дистимия. Протекает она недлительно и успешно излечивается. Помимо лекарств, тут помогает чувство юмора как у взрослого, так и у ребенка, максимальная занятость, оптимистическое воздействие семьи и школы.

Депрессия у подростков – совсем другое дело, до конца еще не изученное. Давно известно, что данный возрастной период часто сопровождается грустью и печалью, которые часто достигают такой степени, что подросток добровольно расстается с жизнью. Депрессии у подростков могут выступать в «чистом» виде и в какой-то маске, чаще соматической. Обычно во втором случае подростки жалуются на общую слабость, разбитость отсутствие аппетита, непонятные боли в разных частях тела и т.п. Если жалобы затянулись, если поведение подростка вызывает опасение у окружающих, то такого подростка лучше проконсультировать у педиатра, а тот уж решит, нужно ли обращаться к психиатру. Подобные депрессии обычно излечиваются без следа, нужно только правильно их лечить.

Но если речь идет о депрессии, то всегда нужно быть на чеку: почти все самоубийства совершаются, когда настроение понижено, когда одолела тоска и потерян смысл жизни. Всякое неуважение к подростку, грубое к нему отношение (учитывая тем более повышенную ранимость и чрезмерную чувствительность подростков ко всякого рода замечаниям и нотациям) – это и многое другое могут вызвать пониженное настроение или резко заострить его, а от этого до непоправимой беды один шаг.

Как добиться ликвидации психических травм и конфликтов приводящих к неврозам и депрессии в том числе? Ответа, годного на все случаи жизни не существует. Все хорошие советы человечеству давным-давно уже даны, тысячи мудрецов разных эпох и разных стран призывали людей лучше относиться друг к другу, не унижать друг друга. Сотни корифеев педагогики опубликовали сотни статей-предупреждений, обращенных к взрослым, с просьбами и требованиями быть милосердными к детям, понимающими, вежливыми, уважать в детях чувство собственного достоинства, не унижать юное существо. Множество писателей-моралистов громко, на весь мир обличали жестокость и злобность взрослых, которые переносят на детей свои собственные неразрешимые проблемы.

Какие симптомы подростковой депрессии?

Спрашивали ли вы себя когда-нибудь, а не страдает ли ваш раздраженный и несчастный подросток от депрессии? Зачастую симптомы подростковой депрессии проявляют себя в изменениях настроения и поведения. Больные дети теряют мотивацию в жизни и становятся замкнутыми, придя со школы, они закрываются в своей комнате и могут сидеть в одиночестве часами.

У таких детей замечается повышенная сонливость, перепады аппетита и даже преступное поведение, как например мелкие кражи в магазинах или состояние алкогольного опьянения или наркотической интоксикации. Для «классической» депрессии, характерна так называемая триада Ясперса, она характеризуется: пониженным настроением; замедлением ассоциативных процессов; двигательной заторможенностью.

Основные симптомы подростковой депрессии:

- апатия;
- постоянные боли, например головные боли, желудочные, боли в спине или чувство усталости;
- трудно сосредоточиться;
- трудно самостоятельно принять решение;
- безответственное поведение – например, забывают о своих обязанностях, опаздывают в школу или прогуливают ее;
- потеря аппетита или чрезмерное переедание, что влечет за собой значительную потерю веса или полноту;
- забывчивость;
- одержимость мыслями о смерти;
- бунтарское поведение;
- чувство грусти, беспокойства или безнадежности;
- бессонница ночью и повышенная сонливость на протяжении дня;
- внезапное снижение успеваемости в школе;
- употребление алкоголя, наркотиков и случайные беспорядочные сексуальные связи;
- избегание друзей.

Если ребёнок не смотрит в глаза, если он не отвечает доброжелательным взглядом на ваше приветствие, если не улыбается на улыбку, если у него постоянно опущены уголки губ, если хмурится, если сутулится, если не бегает на переменке и не общается со сверстниками, обратите на это самое серьёзное внимание.

Особенности протекания депрессии у подростков. Причины депрессий.

Переходный возраст -- это время «бури и натиска», время буйных, неудержимых страстей, когда подросток может с лёгкостью, как на качелях, «перелетать» с детского состояния на взрослое, переходить от улыбки к слезам, от веселья к мрачности, от разумного поведения к совершенно нелогичному. Неожиданные перепады настроения могут меняться буквально в течение дня или даже часа. Вполне естественно, если подросток иногда чувствует себя несчастным. Ну а если к прочим изменениям добавить и гормональный хаос подросткового возраста, то легко можно понять частую смену настроения. Однако исследования показывают, что каждый восьмой подросток из десяти страдает подростковой депрессией. Но, как депрессию, так и проблемы, которые она за собой влечет, можно вылечить.

Почему подростки подвержены депрессии? Существует множество причин, по которым подросток чувствует себя несчастным. Например, получив плохую оценку, у подростка может развиться чувство бесполезности и неполноценности. Успеваемость в школе, социальный статус среди ровесников, сексуальная ориентация, семейное благополучие – это факторы, имеющие огромное влияние на психическое состояние подростка. Иногда, подростковая депрессия может развиться в результате воздействия факторов окружающей среды. Но если ни друзья, ни родственники – ни даже любимые занятия – не могут помочь подростку избавиться от чувства подавленности, независимо от причины его возникновения, то существует огромная вероятность того, что он болен подростковой депрессией.

Прежде всего, надо постоянно помнить, что подростки - эмоционально ещё дети, находящиеся в переходном периоде своего развития. Это еще не взрослые, пусть и молодые. Их потребности, в первую очередь эмоциональные, по-прежнему такие же, как и у детей. Одна из наиболее распространённых ошибок родителей, учителей и других взрослых - рассматривать подростков как полноправных взрослых членов общества.

Многие люди, работающие с подростками подолгу своей службы, пренебрегают их детскими эмоциональными потребностями. Что же подросткам действительно необходимо? Чтобы их любили безоговорочно и принимали такими, какие они есть, чтобы за ними ухаживали, чтобы с ними были ласковы, но при этом уважали, принимали всерьёз. Очень важно, чтобы сами подростки ощущали заботу и любовь окружающих.

Взрослые, предпочитающие приказной тон в своих отношениях с детьми, уверенные, что их требования не подлежат никаким обсуждениям и должны неукоснительно исполняться, по мнению английских психологов, сильно рискуют здоровьем детей. В результате такого сурового воспитания дети становятся зажатыми и замкнутыми, часто концентрируются на отрицательных эмоциях, склонны к депрессии. Во взрослой жизни они подвержены гораздо большему риску возникновения хронических заболеваний (в первую очередь сердечнососудистых) по сравнению с теми детьми, которые росли в атмосфере нежности и доверия.

В результате у многих подростков возникают чувство собственной никчёмности, самоуничижения, а также низкая самооценка. Это, естественно, приводит к депрессии. Современных подростков многие описывают как «апатичное поколение». Почему? Потому что у них чаще всего отрицательное самовосприятие и чувствуют они себя непонятыми, никому не нужными с самого раннего детства.

Многие взрослые понимают, что как бы хорошо (с их точки зрения!) они ни выполняли свои обязанности родителей, учителей, их усилия практически не оказывают никакого влияния на детей. Но на самом деле, правда, как раз в обратном. Психологи подтверждают, что дом, полный любви, тёплый и дружеский Домашний Очаг, побеждает без всяких усилий практически в любом случае.

Подросток может быть сильнее, сообразительнее и даже умнее своих родителей или может превосходить их в других отношениях, например, прекрасно разбираться в технике или быть специалистом по компьютерам (каждое следующее поколение развивается всё быстрее). Но эмоционально он всё ещё ребёнок. У него по-прежнему сильна потребность, чтобы родители любили его и принимали таким, какой он есть.

Некоторые проблемы этого периода связаны с неврологическими заболеваниями или физиологической депрессией. Диагностирование, лечение болезней и преодоление депрессивных состояний поможет лучше корректировать отношения родителей, учителей и подростков.

Профилактика депрессии у подростков.

Каковы принципы удовлетворения эмоциональных потребностей подростков? Это контакт «глаза в глаза», физический контакт, пристальное внимание, активное слушание. И только потом уже - дисциплина. Но чтобы научиться этим простым правилам общения с детьми, нужно потратить массу сил, энергии и времени.

К сожалению, профилактика депрессии у подростков не всегда возможна.

По мере того как взрослые, родители и учителя всё больше страдают от постоянно растущего физического, эмоционального и духовного напряжения, им становится всё труднее и сложнее заботиться о подростках. Ребёнок, особенно подросток, платит самую страшную цену - он самый уязвимый член нашего общества и больше всего нуждается именно в эмоциональном комфорте.

Ощущение безопасности у подростка и то, насколько глубокая эмоциональная связь установилась между родителями и детьми, в основном зависят от того, какие тёплые и искренние человеческие отношения существуют между супругами. Именно эмоциональная связь между мужем и женой, которую надо постоянно укреплять и углублять, является основой, без которой крайне сложно улучшить отношения с подростками. Семья может помочь ребёнку обрести душу и укрепить дух, чтобы справиться с депрессией и найти своё место в мире.

Всем нам искренне хочется, чтобы в семье были мир и лад, здоровье и процветание, но надо осознать, что изменить мир можно, только изменяя самого себя. Но если мы научимся избавляться от всех наших прежних незавершённых эмоциональных и духовных проблем, в том числе и от болезней, тогда мы сами сможем обрести ощущение внутреннего мира и помочь своим подросткам жить в эмоциональном мире, душевном согласии и физическом здоровье.

В неполных семьях труднее создать счастливый Домашний Очаг. Бывают ситуации, когда депрессия у родителя, в одиночку воспитывающего ребёнка, может спровоцировать депрессию у подростка. Из-за одиночества, чувства неполноценности и неадекватности, состояния депрессии или по другим причинам одинокие родители порой общаются со своими детьми как с взрослыми. Они стремятся быть «лучшими друзьями», «своим парнем», вместо того чтобы установить здоровые полноценные отношения «родителей и детей». Но если взрослые нарушают естественный порядок вещей и пытаются, чтобы дети эмоционально поддерживали и «подпитывали» родителей, то они травмируют их и разрушают отношения с ними.

<u>Рецепт профилактики депрессии в подростковом возрасте</u> «прост»:

- безусловная любовь;
- внимание;
- обучение навыкам общения с подростком (это совсем другое, чем с маленьким ребёнком!),
- умение поддержать любые стремления подростка к независимости и самостоятельности, способность понять и разделить его интересы. Приглашайте его друзей домой, постоянно разговаривайте, будьте в курсе всех событий его жизни, не навязывая ему своего авторитарного мнения;
- полезно заранее определить профориентацию ребёнка (с помощью психолога);
- поощрение любых творческих интересов;

- депрессия зачастую может явиться следствием скуки, так что лучше, чтобы у подростка не было свободного времени на пустые развлечения;
- важно обращать внимание на эмоциональное состояние ребёнка, попытаться разрешить все конфликты, которые происходили с подростками раньше, особенно в отношениях с родителями
- очень важно своевременно сделать анализ на микроэлементы по волосам, чтобы заранее знать, какие биологически активные вещества нужно добавить в рацион ребёнка ещё до трудного переходного периода.
- используйте также гомеопатию, цветочные настои, которые воздействуют на эмоциональную сферу, способствуя саморегуляции, и успокаивают нервную систему.
- еда для детей и подростков должна быть полноценной, с достаточным количеством белков, особенно важны витамины группы В -- для укрепления нервной системы, а также препараты кальция -- чтобы поддержать быстрый рост. Постарайтесь на ночь давать подросткам успокоительный травяной чай + ложку меда + комплекс кальция, поскольку он лучше всего усваивается ночью. Тем самым вы поможете им легче справиться с периодом «бури и натиска». Детям нужны белки, обеспечивающие организм незаменимыми аминокислотами (молочнокислые продукты, творог, сыр, орехи, фасоль, горох, чечевица, соевые продукты, яйца, рыба, мясо), витамины А, группы В, С, Е, рыбий жир, кальций, йод и другие макро- и микроэлементы. Усиленный рост и нарушение гормонального равновесия в период полового созревания вызывают большую потребность в витаминах и минеральных солях.

Как помочь детям справиться с уже имеющейся депрессией?

- Существует множество методов лечения депрессии, включая применение медицинских препаратов и психотерапию. Если депрессия вызвана проблемами в семье, действенным способом лечения может стать семейная психотерапия. Также ребенок должен чувствовать поддержку родственников и учителей, чтобы преодолеть трудности в учебе и общении с ровесниками.
- Комиссия по контролю над качеством лекарств и питательных веществ также предупреждает, что антидепрессанты могут увеличить риск суицидального поведения у детей и подростков, страдающих депрессией или другими психическими заболеваниями. Если у вас возникли вопросы или сомнения к определенным препаратам, проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом.
- Для успокоения - слушать тихую музыку, пребывать в местах, где подросток будет чувствовать себя комфортно.
- Любая сложная ситуация (потеря родителя, развод, конфликт, школьные трудности и др.) может нанести удар по чувству доверия и самооценки, вызывая чувства беспомощности, слабости, ненадёжности и вины или наоборот агрессии как формы защиты. Даже, если эта проблема с вашей точки зрения кажется незначительной, помните, что в возрасте ребенка, она может казаться концом света. В этот момент необходимо проявить внимание. Существуют множество воспитывающих и коммуникативных приемов, что помогут снять напряжение и уменьшить уровень стресса:
- 1/3 подростков в сложной ситуации становятся активными и агрессивными, делая всё наоборот, что является одной из форм протеста, поэтому старайтесь избегать нравоучений, вместо этого прислушайтесь к ребенку, возможно, вы сможете лучше понять причины его эмоциональных проблем.
- воспитывая подростка, избегайте наказаний и унижений, т.к. они могут вызвать у ребенка чувство неполноценности и ненужности;
- старайтесь закрепить в его памяти положительные стороны хорошего поведения;
- позвольте ребенку совершать ошибки, чрезмерное опекунство над ним и принятие решений за него, превратит ребенка в неуверенного человека;
- не заставляйте ребенка следовать вашему примеру и идти по жизни по вашим стопам;
- если вы видите, что ребенок подавлен, найдите время чтобы поговорить с ним и выслушать его, даже если он старается замкнуться в себе. Ребёнок должен знать, что есть кто-то, кто заботится о нём;

- сильные чувства, которые испытывает подросток, обязательны: нельзя говорить «Не плачь!» Надо дать процессу горя, страха или гнева пройти, ребёнок должен пережить трудную ситуацию. Агрессивные состояния могут выражаться в забывчивости, мечтах, потерях и пр. Необходимо дать физический выход этим эмоциям с помощью техники эмоционального отреагирования потери, вербализации чувств, техник арттерапии.
- существуют виды деятельности, которые противостоят печали: интеллектуальная деятельность, физическая деятельность, физически активного вида спорта или. и др
- применение когнитивных техник также поможет преодолеть стресс и депрессии: сравнивание себя с теми, кто находится в менее благоприятном положении; использование позитивных иллюзий (размышление о благоприятных событиях); представление о том, что исход событий мог быть гораздо хуже, а нынешний может быть оценен как относительно хороший; снижение значимости события, обесценивание объекта и т.д..
- надо постоянно напоминать себе, что, подростки - это дети, а не взрослые.

Если вы любите их только в тех случаях, когда они радуют вас (а это и есть условная любовь), и выражаете свою любовь к ним только в эти минуты, дети не будут ощущать, что их искренне и нежно любят.

Это в свою очередь заставит их чувствовать себя неуверенно, нарушит их самооценку и исказит их представление о себе самом, приведёт к депрессии и действительно помешает им развиваться как следует и становиться более взрослой и ответственной личностью. Тем самым вы отвечаете за их развитие и поведение в такой же степени, как и они сами.

3. Разное. Ответы на вопросы.

Передается ли подростковая депрессия по наследству?
Да. Если депрессия начинается в возрасте от 15 до 30 лет, то в большинстве случаев она наследственна. К тому же, подростковая депрессия более часто встречается у тех детей, в семье которых были зафиксированы случаи депрессии.

Как диагностировать подростковую депрессию?
Не существует специальных медицинских анализов, с помощью которых можно было бы с уверенностью сказать, что ребенок болен.
Психиатр ставит диагноз подростковая депрессия, ссылаясь на результаты проведенных собеседований и психологических тестов с подростком, его родственниками, учителями или друзьями.
Степень болезни и риск совершения самоубийства, определяется на основе детальной оценки этих собеседований. Согласно информации, полученной в результате собеседований и психологических тестов, строится схема и методы лечения.

Какие могут быть признаки суицидального поведения у подростков?
В подростковом возрасте суицидальное поведение является серьезной проблемой. В США подростковые самоубийства занимают первое место среди причин смерти молодежи и подростков. Статистические данные показывают, что ежегодно 500000 подростков пытаются совершить самоубийство, и 5000 из них доводят свои попытки до летального исхода. Такие данные напоминают эпидемию.

Проблемы в семье, потеря любимого человека, неуспеваемость в школе или постоянные неудачи в личных отношениях, все это может вызывать негативные мысли и привести к депрессии. Но в подростковом возрасте эти проблемы кажутся непреодолимыми, а боль, которую они причиняют, невыносимой. Самоубийство – это акт отчаяния, и в основном причина его лежит в подростковой депрессии.

Основные признаки суицидального поведения у подростков включают:
- Отсутствие надежды и веры в будущее;
- Наплевательское отношение к себе (разговоры о том, что никому нет до него дела);

- Признаки приготовления к смерти: перестают заниматься любимыми занятиями, пишут прощальные письма, составляют завещание;
- Угрожают убить себя.

Список литературы:

- Байярд Р.Т., Байярд Дж. Ваш беспокойный подросток. – М.: Семья и школа, 1995.
- Саенко Ю.В. Регуляция эмоций: тренинги управления чувствами и настроениями. – СПб.: Речь, 2010.
- http://www.lycee81tmn.ru/depres.php
- http://www.nazdor.ru/topics/lifestyle/nerves/current/351742/