

## **Нервно-психическое здоровье подростка. Подростковая депрессия**

Если бы это в моей было власти,  
Убедила бы всех я в одном —  
В жизни, кроме несчастья, все —  
счастье,  
В каждом часе и миге земном.

*В.Звягинцева*

***Время проведения: 18.03.2019 г***

***Форма проведения собрания: родительский лекторий.***

***Цель:***

- обратить внимание родителей на нервно-психическое состояние подростка;
- рассказать родителям, чем опасна депрессия у подростков;
- рассказать о причинах возникновения подростковой депрессии;
- познакомить с некоторыми признаками подростковой депрессии.

Первая часть собрания

Нервно-психическое здоровье ребенка. Почему опасна депрессия.

### **Вводное слово учителя**

От того, насколько крепка наша нервная система, насколько готова к различного рода неожиданностям, зависит нервно-психическое здоровье. Труднее всего в этом отношении детям. Высшие отделы нервной системы ребенка еще не сформированы, защитные механизмы коры головного мозга несовершенны, поэтому легко может наступить срыв, развиваться невроз. Неправильные приемы воспитания, стрессовые ситуации, игнорирование родителями и педагогами возможности нервного срыва у ребенка при перенапряжении раздражительного или тормозного процесса или их подвижности часто приводят к печальным результатам.

Ошибки воспитателя и переоценка психических возможностей ребенка — одни из основных причин детских неврозов и депрессии. Однако они не результат какого-либо злого умысла. В большинстве случаев они совершаются потому, что взрослые не пытаются разобраться в причинах того или иного поступка ребенка, не знают его возрастных особенностей.

С возрастом у детей меняются мотивы поведения, их отношение к миру, к сверстникам, к родителям. И от того, смогут ли взрослые увидеть эти перемены, понять изменения, происходящие в ребенке, будет зависеть тот положительный эмоциональный контакт, который является основой

нервно-психического здоровья детей

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

## **Причины подростковой депрессии**

Причинами депрессии у подростка могут стать такие «сильнодействующие» факторы, как:

- смерть близкого человека;
- болезнь и отъезд близкого человека;
- перемена места жительства;
- жизнь вдали от родителей;
- равнодушное отношение родителей к ребенку.

## **Особенности подростковой депрессии**

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.

### *Родительские собрания в средней школе*

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. Таковую маску подростки надевают в присутствии посторонних людей.

## **Как родителям обнаружить депрессию у ребенка**

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 и несчастный вид. Но как только он замечает, что кто-то на него смотрит, печаль тут же прячется под улыбкой.

## **Симптомы подростковой депрессии**

**Ухудшение внимания.** В легкой степени подростковой депрессии характерно ухудшение внимания. Подросток не может подолгу фиксировать свое внимание на какой-либо теме. Его мысли перескакивают

с одного на другое, и он все более отвлекается. Об ухудшении внимания можно судить по тому, как ребенок делает домашние задания. Сконцентрироваться на работе ему все труднее и труднее, и кажется, что чем больше он старается, тем хуже у него получается. Естественно, это ведет к раздражительности, потому что подросток начинает думать, что он «тупой». Все это влияет на его самооценку.

**Грезы наяву.** Ухудшение внимания влияет на поведение подростка в классе. Сначала он какое-то время способен сконцентрироваться на работе. Но если депрессия прогрессирует и внимание ухудшается, то подросток все меньше будет способен концентрироваться на работе. Мысли его где-то витают. Он погружается в мечты. В этом случае учителю легче, чем кому-либо другому, выявить депрессию. Но, к сожалению, грезы наяву часто принимаются за лень или неуважение к учителю.

Однако один или два отдельно взятых признака еще не позволяют поставить точный диагноз.

**Плохие оценки.** Из-за снижения внимания у подростка ухудшаются оценки. Это ухудшение происходит постепенно, а потому его редко связывают с депрессией. По сути дела, и родители, и учитель, как правило, начинают думать, что задания слишком трудны для подростка или что он слишком увлечен чем-то другим.

**Тоска.** Тоску могут чувствовать все люди. В нормальном состоянии тоску ощущают, как правило, в течение часа или двух, иногда в течение целого дня или вечера, в редких случаях даже в течение двух дней. Но когда тоска не отпускает подростка несколько дней, это уже не нормально и должно стать сигналом о том, что с ребенком происходит что-то неладное. Мало что беспокоит так сильно, как затяжная тоска, особенно в младшем подростковом возрасте. Это состояние обычно проявляется в том, что подросток хочет быть один. Он проводит время, лежа на кровати, мечтая и слушая музыку. Впавший в такое состояние подросток теряет интерес ко всему: к спорту, к друзьям, к учебе.

**Соматическая депрессия.** Когда подросток переходит в стадию средней степени депрессии, он начинает страдать от того, что называют соматической депрессией, т. е. ее симптомы проявляются на чисто физическом уровне. Например, подросток начинает испытывать физическую боль: в нижнем отделе средней трети грудины или головные боли. Некоторые подростки испытывают боли в нижней трети грудины или головные боли. Это вторичное проявление депрессии.

**Уход в себя.** В этом состоянии подросток отдаляется от сверстников и не просто избегает их, а отгораживается от них своей враждебностью, грубостью и неприветливостью, заставляя и их отвернуться от него. В результате он остается в полном одиночестве, что может подтолкнуть его к

наркотикам. На этой стадии заболевания душевная и физическая боль подростка может усиливаться и временами быть просто нестерпимой, и он уже не в состоянии выносить ее. Отчаяние настолько овладевает им, что он начинает искать хоть какой-нибудь выход.

### **Опасные последствия подростковой депрессии**

Когда подросток, находясь в средней или сильной степени депрессии, доходит до того, что не может больше выдерживать ее, он старается предпринять что-либо, чтобы облегчить свое горе и страдания. Более всего удивительно то, что даже на этой стадии подросток едва ли осознает, что он находится в депрессии. Его способность не признаваться в этом даже себе, поистине невероятна. Поэтому-то депрессия практически не заметна для окружающих до тех пор, пока не случается трагедия. Действия подростка в этой ситуации называются «выходом из депрессии».

Таких выходов из депрессии довольно много. Мальчики могут начать воровать, лгать, драться. Опасность возбуждает нервную систему и в какой-то мере облегчает боль. Девочки довольно часто пытаются выйти из этого состояния, вступая в беспорядочные половые связи. Однако, когда связь с очередным партнером заканчивается, они чувствуют себя еще хуже, становятся более подавленными, их самооценка резко падает. В состоянии депрессии ребенок может начать принимать наркотики.

Еще один способ выхода из депрессии. Самый страшный. Самоубийство.

### **Как помочь подростку**

- Надо научиться быть чутким и внимательным к ребенку.
- Знать причины возникновения депрессии.
- Показать ребенку, что вы к нему неравнодушны, что вы его любите и понимаете.
- Если же вам не удастся облегчить состояние подростка, срочно обращайтесь к специалисту.

### **Вторая часть собрания**

Информация к размышлению.

Учитель предлагает родителям познакомиться с таблицей, в которой высказаны мысли подростка и психолога, и высказать свое мнение.

<b>Мысли подростка</b>	<b>Мысли психолога</b>
<p>Если я не согласен с родителями, кто-то из нас не прав. Если не прав я, значит, я плохой, глупый, невежда. Чтобы не чувствовать себя несостоятельным, я должен доказать, что не правы родители</p>	<p>У нас могут быть разные мнения. Каждый из нас уникален, наши несогласия только подчеркивают эту уникальность</p>
<p>Если бы родители вели себя не так назойливо, я был бы счастлив. Раз я не такой, то виноваты родители</p>	<p>Никто не может «сотворить» другого. Но можно развить в себе те черты и способности, которые хотелось бы иметь. Можно попросить родителей о помощи, но ответственность за свою судьбу лежит только на мне</p>
<p>Если бы я был таким, каким родители хотят меня видеть, то они были бы счастливы</p>	<p>Никто не вправе распоряжаться судьбой другого. Нельзя отвечать за счастье другого человека. Каждый несет ответственность за себя</p>
<p>Если я подпущу родителей слишком близко, то они меня «схватят и задушат»</p>	<p>Никто не сможет «поглотить или задушить» взрослого человека, если он в состоянии сам принимать решения. Но если проявлять внимание к нуждам родителей, то можно научиться поддерживать друг друга</p>
<p>Если родители меня критикуют, значит, хотят, чтобы я почувствовал себя неудачником. Если хвалят, то они лицемерно льстят, чтобы влиять на мои поступки</p>	<p>Хорошо бы научиться слушать и одинаково спокойно и объективно принимать как похвалу, так и критику. При необходимости попросить разъяснений. Отобрать самое полезное для себя</p>
<p>Если я начну рассказывать родителям о своих переживаниях, они станут давать советы, поправлять, осуждать и перебивать. Лучше я ничего не буду рассказывать и сохраню безопасную для себя дистанцию</p>	<p>Если действительно есть желание, чтобы тебя выслушали без комментариев, стоит прямо сказать об этом. Иногда нужно, чтобы тебя просто выслушали</p>