

Здравствуйте, уважаемые родители!

Сегодня мы поговорим на очень важную и деликатную тему — о подростковой депрессии.

Сразу начнем с самого важного: депрессия — это не лень, не слабость характера и не просто «плохое настроение». Это медицинское состояние, нарушение эмоционального баланса, которое влияет на мышление, поведение и физическое самочувствие.

При депрессии нарушается способность испытывать радость. Ребенок может получить «пятерку» или пойти на вечеринку, но не почувствовать от этого удовольствия. Это лишь усиливает чувство вины и отчуждения.

Симптомы редко приходят все вместе. Но если вы наблюдаете несколько из них одновременно, и они длятся более двух недель, пора включить внимание.

Ряд симптомов включает в себя: подавленное настроение, раздражительность, чувство вины, потеря интереса к хобби, встречам с друзьями. Замыкается в комнате, избегает семейных обедов. Бессонница до утра или, наоборот, сон по 12-14 часов и невысыпание. Полная потеря аппетита или переедание «заедание тревоги».

Что делать, если вы заметили эти признаки?

Подготовьтесь к разговору. Выберите спокойное время, когда никто не торопится. Откажитесь от позиции обвинителя. Начните разговор с поддержки. Не перебивайте, не давайте готовых решений, не обесценивайте. Ваша задача — дать понять: «Я тебя слышу. Твои чувства важны и законны».

Чего делать НЕЛЬЗЯ:

Стыдить, обвинять, читать мораль. Игнорировать проблему, надеясь, что «само пройдет». Запрещать «грустить» или приказывать «взять себя в руки». Нарушать границы, грубо проверять переписки. Доверие — ваш главный союзник.

Вы — не врач и не психотерапевт. Ваша главная роль — быть безопасной гаванью.

Следите за базовыми вещами: регулярное питание, возможность выспаться, физическая активность (предлагайте совместные прогулки).

Подростковая депрессия — это серьезно, но это излечимо. Ваша родительская чуткость, готовность услышать и вовремя обратиться к профессионалам — это самый мощный инструмент помощи.

Ваш ребенок не одинок в этой борьбе. И вы — не одни. Обращаться за помощью — это признак силы и ответственности.

Если ситуация кажется критической, вы слышите прямые угрозы самоубийства — не ждите. Обращайтесь за экстренной помощью.

Спасибо за ваше внимание!

*С уважением педагог-психолог колледжа Дедурина М.А.*