**Психологическая помощь подросткам, переживающим состояние депрессии.**

**С**остояние депрессии может привести к возникновению суицидальных намерений. Для подросткового возраста это особенно характерно, так как ключевым аспектом этой проблемы являются эмоциональные расстройства. Действительно, у большинства страдающих депрессией плохое настроение доминирует в общем состоянии, однако это не всегда так. Именно у подростков можно достаточно часто встретить отсутствие субъективного переживания страдания даже при острых кризисных состояниях.  
При слабой выраженности аффективного компонента наличие депрессии можно распознать по определенным схемам мышления и реагирования, физическому состоянию, стереотипам связей с другими людьми и по иным механизмам, проявляющимся у человека. Это затрудняет диагностику депрессии.  
Для понимания подростковой депрессии важно окружение, в котором формируется личность, поскольку оно влияет на характер восприятия жизни (склонность преувеличивать или преуменьшать переживания), систему ценностей и собственный взгляд на мир.   
Роль подростка в семье, семейная система ценностей, ожидания, шаблоны общения и решения проблем имеют принципиальное значение для формирования собственной ценности и способа восприятия мира. Депрессивная модель мира часто формируется на основе семейных ценностей.   
Непонимание между родителями и детьми ведет к депрессивности обеих сторон, но в большей степени депрессивность проявляется на младшем поколении. Это объясняется тем, что родители — сформировавшиеся личности с устойчивой психикой, в отличие от ребенка, в котором через край бьет юношеский максимализм. Для юношей значимой является враждебность в отношении родителей к подростку. С депрессивностью юношей явно связана и директивность отца. Для девушек же наиболее существенной оказывается непоследовательность линий воспитания, проводимых матерью.  
**Ч**то же такое депрессия? Утрата смысла жизни, утрата надежд и целей, сопровождающаяся ощущением внутренней пустоты. Человек испытывает тяжелые, мучительные эмоции и переживает подавленность, тоску, отчаяние. Все это можно назвать одним словом — депрессия.  
Она определяется как аффективное состояние, характеризующееся отрицательным эмоциональным фоном, изменением мотивационной сферы, когнитивных (связанных с познанием) представлений и общей пассивностью поведения. В этом состоянии человек испытывает мучительные переживания, его волевая активность резко снижена, характерными являются мысли о собственной ответственности за разнообразные неприятные события, происшедшие в жизни. Он может испытывать чувство вины за эти события и ощущение беспомощности перед лицом других жизненных трудностей, которые будут сочетаться с чувством бесперспективности.   
Депрессивный синдром у детей протекает так же, как и у взрослых. Превалирует либо дисфорическое настроение (обычно депрессивное), либо потеря интереса к жизни и способности получать удовольствие. Для постановки диагноза должны присутствовать дополнительные признаки депрессивного эпизода, и симптомы должны проявляться почти каждый день не менее чем в течение двух недель. Часто отмечаются: потеря аппетита, изменение веса тела, усталость. У ребенка изменяется потребность во сне: возникают бессонница либо сонливость. Также возможно изменение психомоторной активности. Ребенок может жаловаться на трудности концентрации, испытывать чувство никчемности и вины (часто нереальной). Это иногда сочетается с навязчивыми мыслями о смерти, суицидальными намерениями или попытками.  
Другими критериями депрессии являются: социальная замкнутость, снижение успеваемости, изменение отношения к школе, агрессия, соматические жалобы, мания преследования.  
Депрессия у детей может маскироваться такими симптомами, как нарушение поведения, гиперактивность, энурез, неуспеваемость в школе, соматические симптомы. В предпубертатном возрасте тревога разлуки может появиться или усилиться во время основного депрессивного эпизода. Для подростков характерны беспокойство, брюзгливость, негативистское, антисоциальное или агрессивное поведение. Подросток может стать угрюмым или избегать контактов в семье или в других сферах жизни. Он может казаться слишком эмоциональным, чувствительным, особенно в общении со сверстниками. Подросток в таком состоянии подвержен алкоголизму, токсикомании. Он перестает интересоваться своей внешностью и успеваемостью в школе.   
Исходя из вышесказанного, можно сделать следующий вывод: *именно депрессивное состояние подростка может повлечь за собой серьезные, опасные и непоправимые последствия.*

***Симптомы депрессии у детей и подростков***

1. Дисфория, или потеря интереса к жизни и способности получать удовольствие.
2. Изменение аппетита и веса тела.
3. Потеря энергии.
4. Изменение продолжительности сна.
5. Изменение психомоторной активности.
6. Чувство собственной никчемности или вины.
7. Мысли о смерти.
8. Суицидальные намерения или попытки.
9. Социальная замкнутость.
10. Снижение успеваемости или изменение отношения к школе.
11. Несвойственная раньше агрессивность.
12. Соматические жалобы.
13. Ожидание наказания.

**З**аметив признаки депрессии у подростка, самим родителям или специалистам-психологам необходимо усилить индивидуальную работу с ним.  
  
Должны насторожить *словесные заявления* подростка: «ненавижу жизнь»; «всем будет лучше без меня»; «мне нечего ждать от жизни»; «они пожалеют о том, что они мне сделали»; «не могу этого вынести»; «я стал обузой для всех»; «я покончу с собой»; «никому я не нужен»; «это выше моих сил».  
  
Представленные в приложении диагностические методики позволят психологу уточнить наличную картину депрессивных состояний и возможных суицидальных намерений подростков.  
  
**Е**сли подросток сам обращается за помощью, значительная часть диагностических мероприятий проводится с ним самим. Однако беседа с родителями бывает очень информативна, и в ходе обследования следует спросить подростка о его согласии на нее. Признавая за молодым человеком право решать, нужно постараться убедить его в том, что родители или другие близкие ему взрослые могут оказать существенную помощь в выяснении проблематики, с которой тот столкнулся. Обычно это удается.  
  
Исключительно ответственным этапом профилактики депрессивных состояний выступает помощь подростку со стороны эмоционально близких и значимых лиц.  
  
Существует *четыре основных* *метода оказания психологической помощи* подростку, пребывающему в депрессии:

* активная эмоциональная поддержка подростка, находящегося в состоянии депрессии;
* поощрение его положительных устремлений, чтобы облегчить ситуацию;
* обучение социальным навыкам и умениям преодоления стресса;
* расширение временной перспективы и самопонимания.

Стремясь оказать подростку первичную психологическую помощь, важно соблюдать следующие правила:

* будьте уверены, что вы в состоянии помочь;
* набирайтесь опыта у тех, кто уже был в такой ситуации;
* будьте терпеливы.

При проведении профилактической беседы целесообразно руководствоваться вышеприведенными принципами и правилами.   
  
**С** целью оказания подросткам социальной поддержки при включении семьи, школы, друзей и т.д. могут проводиться социально-психологический тренинг проблемно-разрешающего поведения, индивидуальные и групповые психокоррекционные занятия по повышению самооценки, развитию адекватного отношения к собственной личности, эмпатии. Кроме того, необходимо развивать навыки практического применения активной стратегии решения проблем, совершенствования поиска социальной поддержки. В таких случаях уместна психологическая коррекция пассивной стратегии избегания, совершенствование самоконтроля. Замена и анализ позиции «значимых других», выработка мотивации на достижение успеха могут быть основаны на тренинге поведенческих навыков.