




Депрессивное состояние и суицидальные риски. На что обратить внимание и что делать?

ГБУ ЦППМСП Московского района Санкт-Петербурга

педагог-психолог
Балыкова Анна Павловна



❖ **Депрессия, (подростковая депрессия)** – это психическое расстройство, которое характеризуется длительным состоянием подавленности, грусти и утратой интереса к жизни.

Диагноз «депрессия» ставится врачом психиатром!

Главный признак депрессии – это подавленное настроение в течении двух недель и более.

❖ **Депрессивное состояние** - это подавленное настроение, обычно продолжающееся в течение короткого времени. Может возникнуть на фоне временных трудностей.

Причины депрессии

Точные причины депрессии неизвестны. Она может возникнуть из-за комплекса факторов: биологических, психологических и социальных.

- Дисбаланс нейромедиаторов в головном мозге (серотонина, дофамина, норадреналина).
- Генетическая предрасположенность.
- Гормональные изменения.
- Хронический стресс.
- Психические травмы
- Социальная изоляция — недостаток социальной поддержки значительно увеличивает риск депрессии.
- Соматические заболевания
- Конфликты с близкими.

Основные признаки депрессии

- подавленное настроение, печаль, уныние, грусть, тоска;
- усталость, разбитость;
- раздражительность, возбудимость, агрессивность, гнев, ярость;
- чувство вины, заниженная самооценка, слезливость;
- тревога, беспокойство;
- ангедония (утрата способности радоваться);
- потеря привычных интересов;
- избегание социальных контактов, замкнутость;
- рассеянность, снижение концентрации внимания, забывчивость;
- снижение успеваемости в школе, повышенная утомляемость, отсутствие интереса к обучению;
- нарушения памяти, сложности с усвоением и запоминанием материала.

Соматические проявления

- необъяснимые боли в различных частях тела и органах, блуждающая боль;
- субфебрильная температура;
- мышечная слабость;
- изменение массы тела (набор или снижение веса);
- нарушения менструального цикла у девочек;
- колебания артериального давления, изменения частоты сердечных сокращений, боли в сердце;
- затрудненное дыхание;
- нарушения сна и аппетита;
- головная боль, головокружение.

Суицидальный риск

(суицидальные мысли, приготовления к суициду, суицидальные поступки)

- Суицидальное поведение – это проявление суицидальной активности, которое включает в себя суицидальные мысли, намерения, высказывания, угрозы, суицидальные попытки.

Попытка самоубийства - это реакция на проблему, которую ребенок видит непреодолимой, это крик о помощи. Даже если Вам эта проблема кажется надуманной, а действия ребенка – шантажными, суицидальная попытка говорит о том, что других способов справиться с ситуацией он не находит.

Причины суицидального поведения

- Конфликтные, напряженные отношения между родителями или родителями и ребенком;
- Трудности в сфере человеческих отношений, отчужденность от социальной среды – подростка не принимают сверстники. Возникает ощущение одиночества, отчуждение. Страдание является очень сильным, так как не удовлетворяются возрастные потребности в понимании, принятии.
- Насилие – как физическое, так и моральное. Тогда возникает ощущение безысходности, напряжения.
- Сильный стресс – в частности, смерть или расставание с близким человеком.



Подвержены риску суицида дети и подростки с определенными психологическими особенностями:

- Эмоционально чувствительные, ранимые.
- Настойчивые в трудных ситуациях и одновременно, неспособные к компромиссам.
- Негибкие в общении. Способы взаимодействия с окружающими достаточно однотипны и прямолинейны.
- Склонные к импульсивным, эмоциональным, необдуманным поступкам.
- Склонные к сосредоточенности на эмоциональной проблеме и к формированию сверхзначимого отношения.
- Пессимистичные.
- Замкнутые, имеющие ограниченный круг общения.

Как понять не являются ли действия родителей причиной депрессии или суицидального поведения ребенка?

Что бы понять не могли ли ваши какие-то действия прямо или косвенно, являться причиной депрессии, суицидального поведения вашего ребенка вам необходимо честно ответить на вопрос: «А все ли хорошо в семье?» Рассмотрим ситуации и проблемы, которые могут привести к депрессии или суицидальным попыткам:

- Ситуация, к сожалению, многим знакомая — это когда родители постоянно ссорятся, делая обстановку в доме конфликтной и напряженной, и невозможной для нормального проживания, роста и развития ребенка как личности;
- Ситуация, более сложная это уже когда один, а может быть сразу оба родителя физически или эмоционально недоступны для ребенка.
- Ситуация, когда родители подвержены какой-либо из зависимостей. Например, алкогольной, наркотической, игровой и т.д.
- Ситуация, в которой один или сразу оба родителя осуществляют физическое, сексуальное или эмоциональное насилие над своим ребенком.

Родитель или родители, которые придерживаются одной из перечисленных ситуаций, прежде всего обязаны обратить внимание на самих себя как на причину проблем их ребенка и понять, что терапия их ребенка до тех пор, пока они не изменят собственное поведение будет мало эффективна.

Общие рекомендации родителям

- У ребенка должны быть домашние обязанности, не делайте все за ребенка. Выполняя все дела за ребенка Вы лишаете его физической активности, чувства удовлетворения за выполненные дела и чувства значимости!
- Если вы хотите, чтобы подросток выполнил какую-то деятельность (сделал уборку, сделал уроки и т.д.), то важно помнить, что на приказ и жесткие требования, подростку захочется ответить протестом и агрессией! Попросите его, **ДОГОВОРИТЕСЬ** с ним об определенных правилах и обязанностях, которые он будет выполнять.
- Силой забирать (вырывать) у ребенка телефон – это не решение проблемы. Ваша задача предложить и заинтересовать его другими видами деятельности (совместный просмотр фильма, поиграть в настольную игру, прогуляться, предложить эксперимент «День без телефона» для всей семьи.

Общие рекомендации родителям

- Уважайте личные границы ребенка.
- Возьмите за правило спрашивать про оценки и учебу в последнюю очередь. Поинтересуйтесь его внутренним миром задавая вопросы: «Как ты?, как твоё настроение? Как прошёл твой день? Какие у тебя планы на сегодня? и т.д» . НЕ ЖДИТЕ, ЧТО ОН СРАЗУ ВАМ ОБО ВСЕМ РАССКАЖЕТ.
- Будьте тверды и последовательны.
- Помните, подросток имеет право на собственный взгляд и собственные выводы, как и любой взрослый человек.
- Не обижайте, не оскорбляйте, не унижайте! Вы являетесь примером того, как выходить из трудной ситуации.

Что делать родителям, если кажется, что у ребенка депрессия

1. Не ругайте ребенка, помните депрессия - это заболевание, ребенок не может это контролировать или изменить;
2. Обратитесь за помощью к психологу и к психиатру;
3. Желательно пройти обследование у эндокринолога, гинеколога, педиатра, чтобы исключить другие влияющие на настроение и самочувствие заболевания;
4. Старайтесь поддерживать ребенка в правильном питании. Помогите скорректировать режим труда и отдыха.
5. Если ребенку назначены антидепрессанты или другие лекарства психиатром, контролируйте их употребление, не отдавайте в доступ всю упаковку. Помните, что отмена назначенных препаратов назначается врачом-психиатром.
6. Основная задача родителей при лечении депрессии – это соблюдение баланса между хорошей дисциплиной и доверительными отношениями с ребенком.

Рекомендации при суицидальных рисках

Для ребенка в кризисной ситуации нет ничего хуже чувства, что его никто не понимает и он никому не нужен. Ему необходимо дать понять, что он не одинок. Беседуйте с ним и проявляйте заботу о нем.

- Всеми своими действиями показывайте, что вы прислушиваетесь к его словам и понимаете серьезность испытываемой им боли.
- Дежурные фразы о том, что "все не так уж плохо" и "все наладится" не помогают: слыша их, ребенок чувствует, что вы не понимаете и не хотите выслушать его.
- Вместо общих фраз лучше сказать: **«Я рядом. Я готов внимательно тебя выслушать и помочь тебе»** или **"Возможно, я не способен до конца понять твои чувства, но я точно знаю, что готов сделать все возможное, чтобы помочь тебе", "Я ни в коем случае не хочу потерять тебя, давай попробуем вместе справиться"**.
- Нет необходимости говорить много, иногда можно вообще обойтись без слов. Просто побудьте рядом и выслушайте рассказ о том, что чувствует Ваш ребенок, в чем он сейчас нуждается, как он видит свое будущее.
- Избавьтесь от отвлекающих факторов (выключите телевизор и компьютер), чтобы вас ничто не отвлекало от беседы.

В ситуациях высокого суицидального риска
(ребенок вот-вот готов причинить себе вред),
необходимо вызывать скорую помощь!



Основная причина по которой совершается суицид – это возникшее у подростка чувство **НЕНУЖНОСТИ!**

ПРОГОВАРИВАЙТЕ СО СВОИМ РЕБЕНКОМ, ЧТО НЕСМОТРА НИ НА ЧТО, ВЫ ЕГО ЛЮБИТЕ, ПОНИМАЕТЕ, ПРИНИМАЕТЕ ЕГО ТАКИМ КАКОЙ ОН ЕСТЬ! ВЫ НУЖДАЕТЕСЬ В НЕМ! ГОТОВЫ ЕГО ВЫСЛУШАТЬ! ГОТОВЫ ОКАЗАТЬ ЕМУ ПОМОЩЬ!



Куда обращаться за помощью

- ✓ Единый Детский телефон доверия: **8-800-2000-122**
(круглосуточно, анонимно);
- ✓ Отделение психологической помощи на базе «ЦВЛ им. С.С. Мнухина»: **8-812-234-43-48**;
- ✓ Психологическая помощь 24/7: **667-82-82** (круглосуточно, анонимно);
- ✓ Психологическая помощь на базе социального приюта «Транзит»: **576-83-57**;
- ✓ Кризисная служба ГБУ ЦППМСП Московского района: **246-39-85**;
- ✓ Чат с психологом «ПомощьРядом.РФ»