



КАК ПОДДЕРЖАТЬ РЕБЕНКА, СТРАДАЮЩЕГО ДЕПРЕССИЕЙ

Депрессия у детей встречается чаще, чем многие думают. Почти каждый десятый ребенок или подросток испытывает депрессию — продолжительное уныние, раздражительность или чувство безысходности, которые существенно мешают в повседневной жизни.

Депрессию можно контролировать при условии правильного лечения и достаточной поддержки.

Национальная горячая линия по предотвращению самоубийств (National Suicide Prevention Lifeline): 1-800-273-8255, круглосуточно и без выходных

Горячая линия для обмена текстовыми сообщениями в кризисных ситуациях (Crisis Text Line): отправьте текст «Text Got5» на номер 741741, круглосуточно и без выходных

Это руководство содержит советы, которые помогут вам лучше понять особенности поведения, вызванные депрессией. Оно не заменяет профессиональную консультацию, однако поможет вам обеспечить дома наилучшую поддержку для своего ребенка.

- 1. Говорите об этом.** Открыто обсуждайте депрессию со своей семьей и ребенком. Учитывайте возраст и уровень развития ребенка, чтобы доступно объяснить ему суть депрессии.
 - Дети младшего возраста, как правило, видят себя в центре всего происходящего вокруг. Из-за этого они могут подумать, что наличие депрессии — это их вина. Помогите им понять, что депрессия является заболеванием, таким же как болезнь сердца или диабет. Оно возникает не по чьей-то вине, и его не нужно стыдиться.
 - Подростки склонны думать, что явление, происходящее в данный момент, никогда не изменится. Они могут предполагать, что депрессия никогда не исчезнет и они никогда не почувствуют себя лучше. Помогите им понять, что депрессия поддается лечению и они действительно могут выздороветь.
 - Сколько бы лет ни было вашему ребенку, спросите, есть ли у него вопросы о депрессии, и сообщите, что есть и другие дети, испытывающие такие же чувства.
 - Дети часто беспокоятся, если у их брата или сестры диагностирована депрессия. Обязательно поговорите со всеми членами своей семьи о депрессии и тех изменениях, которые могут наблюдаться у ребенка в угнетенном состоянии. Откровенный разговор и ответы на вопросы помогут успокоить их переживания.
 - Возьмите за правило обсуждать в кругу семьи все свои чувства, как положительные, так и отрицательные, даже если ребенок предполагает, что они могут вызвать ваше недовольство (например, мысли о самоубийстве). Если разговоры о самых разных чувствах войдут в привычку, ребенок с большей вероятностью обратится к вам, когда столкнется с трудностями.
 - Если вы или член вашей семьи страдали депрессией и успешно прошли лечение, может быть полезно поделиться этим опытом с ребенком. Не забывайте акцентировать внимание на ребенке и на том, что с ним происходит. Знание того, что кто-то из родственников или знаменитостей также страдал депрессией, может вселить в ребенка надежду на выздоровление.
- 2. Выполняйте физические упражнения всей семьей.** Даже непродолжительные физические нагрузки могут принести пользу детям, страдающим депрессией. Начните с легких задач, таких как прогулка пешком до магазина или выгул собаки, и постепенно усиливайте нагрузку. Когда ребенок начнет чувствовать себя лучше, физическая активность станет привычной частью его распорядка дня.

- 3. Придавайте сну ребенка первостепенное значение.** Чтобы излечиться от депрессии, необходимо хорошо выспаться. Если у ребенка нарушен режим сна, это также может быть симптомом депрессии, поэтому важно набраться терпения и подождать, пока все вернется в привычный ритм. А пока что вы можете установить время, когда ребенок должен регулярно ложиться спать и просыпаться.
- 4. Поддерживайте здоровую самооценку.** Многие дети, страдающие депрессией, могут беспокоиться о своем состоянии или стыдиться его. Заниженная самооценка — распространенный симптом депрессии. Хвалите ребенка часто и, главное, искренне. Поощрение и подбадривание пойдут на пользу детям с депрессией.
- 5. Заручитесь поддержкой в школе.** Многие родители опасаются, что если они сообщат кому-либо в школе о диагностированной у ребенка депрессии, то таким образом заклеят его. Однако школы могут обеспечить вам наилучшие ресурсы и особые условия. Сообщите учителям и должностным лицам школы о депрессии ребенка и проведите коллективное обсуждение. Благодаря совместным усилиям ребенок будет лучше вовлечен в учебу во время эпизодов депрессии, что повысит его самооценку и успеваемость.
- 6. Поощряйте социализацию.** Дети, страдающие депрессией, часто могут чувствовать себя изолированными и отказываться рассказывать о своих трудностях. Даже ребенок, который обычно общителен, во время депрессии может не выходить из дома и не общаться с другими детьми. Планируйте участие вашего ребенка в общественных мероприятиях.
 - Для детей младшего возраста старайтесь приглашать других детей в гости для игр. Ограничьте время посещений, чтобы не перегружать ребенка.
 - Дети старшего возраста могут присоединиться к какому-то кружку, клубу или школьным мероприятиям по своему вкусу. Это поможет наладить социальное взаимодействие, если подросток сможет достаточно мотивировать себя для их посещения.Вместе найдите в своем районе группу поддержки для молодежи, страдающей депрессией.
- 7. Поговорите о лекарствах.** Депрессия часто лечится с использованием комбинации лекарственных средств и терапии. Спросите ребенка, есть ли у него какие-либо вопросы о лекарствах, которые нужно принимать. Вместе узнайте больше об этих препаратах. Обсудите также возможные побочные эффекты. Так ребенок лучше поймет, чего ожидать, и сможет объяснить друзьям, что такое депрессия и как ее лечат.
- 8. Заботьтесь о себе.** Поддерживать ребенка с депрессией может быть непросто. Вы отличный родитель, и научитесь помогать своему ребенку. Однако помните, что всем родителям нужен отдых. Важно найти время, чтобы позаботиться и о себе. Найдите виды деятельности или поддержку, которые зарядят вас энергией.
- 9. Вы не одиноки.** Да, ваш ребенок не должен справляться со всем в одиночку, но и вы тоже не должны. Найдите [местную группу поддержки](#), в которую входят родители или опекуны детей, столкнувшиеся с подобными ситуациями.

Депрессия поддается лечению. Однако важно открыто и честно выражать свои эмоции перед членами семьи. Поддерживайте связь с лечащим врачом ребенка и убедитесь, что ребенок также чувствует себя комфортно при общении с ним.

Нужна дополнительная информация о депрессии у детей, в частности о признаках и симптомах заболевания?

<http://bit.ly/PTEACH-Family>

Хотите узнать больше о различных методах лечения депрессии у детей?

<http://bitly.com/OMH-TeenDepression>

Выражаем особую благодарность группе консультантов для родителей проекта Project TEACH, которая помогла составить этот раздаточный материал.