



# «Просто не в настроении или произошло что-то серьезное?» Что могут сделать родители

## У вашего подростка плохое настроение или он/она страдает?

Все дети и подростки иногда чувствуют тревогу, гнев, вялость или тоску. Такие чувства являются частью жизни. Подростковый период полон изменений, взлетов и падений, так как именно в это время происходит значительное развитие мозга и тела. Не всегда легко отличить перепады настроения от серьезного нарушения.



Родителям следует обратить внимание, если их ребенок страдает целыми неделями или месяцами. Часто такая ситуация является стрессовой для родителей. Беседа со специалистом может прояснить, нужна ли вашему ребенку поддержка.

Адреса можно найти на оборотной странице.

## Каковы признаки депрессии?

От 3% до 10% всех молодых людей страдают от депрессии. В отличие от плохого настроения, депрессией невозможно управлять с помощью собственной воли. Относится ли это к вашему ребенку? Следующие манеры поведения являются предупреждающими сигналами.

Подросток

- ▶ часто выглядит очень угнетенным и грустным,
- ▶ потерял радость и интерес ко многим видам деятельности,
- ▶ с трудом может мотивировать себя и быстро утомляется,
- ▶ проявляет мало уверенности в себе и часто недооценивает себя,
- ▶ имеет неясно выраженные жалобы по поводу состояния своего тела,
- ▶ не имеет регулярного режима дня и ночи.

Если несколько таких сигналов проявляются одновременно в течение нескольких недель подряд, вам следует принять меры и обратиться за помощью специалиста. Если ваш ребенок размышляет о том, что не хочет больше жить, то важно сразу же обратиться за помощью.



## Что родители могут сделать для своих подростков

### Поддерживайте контакт

- ▶ Проявляйте интерес к мыслям и чувствам вашего подростка.
- ▶ Внимательно слушайте, когда ребенок рассказывает вам о своих переживаниях.



## Психические заболевания могут возникнуть у каждого

**Между психическим заболеванием и психическим здоровьем нет четкой границы. У психических заболеваний много лиц, и они могут произойти в каждой семье. С каждым вторым человеком психическое расстройство случается хотя бы раз в жизни. Это не признак личной неудачи – ни со стороны ребенка, ни со стороны родителей. Когда развивается такое заболевание, как правило, имеет место совпадение многих стрессовых факторов. Хорошая новость в том, что большинство психических заболеваний поддаются лечению – чем раньше начать, тем лучше.**

- ▶ Относитесь серьезно к чувствам вашего подростка, даже если вы не всегда можете их понять. Тяжелые переживания также имеют право на существование, хотя взрослые и преуменьшают их значение.



### Разговор об этом помогает

- ▶ Разговор о проблемах, страхах и неуверенности – это первый шаг к выходу из стрессовой ситуации. Научите вашего ребенка такому отношению на личном примере.
- ▶ Вашего ребенка что-то беспокоит? Найдите подходящий момент для разговора с ребенком. Попробуйте вновь, даже если с первого раза не получится.
- ▶ Замалчивание переживаний не решает никаких проблем. Донесите такое отношение до вашего ребенка.

### Создавайте сети взаимоотношений

- ▶ Поддерживайте своего ребенка в его отношениях с близкими людьми.
- ▶ Поддерживайте связь с учителями вашего ребенка. Используйте родительские собрания, чтобы поинтересоваться, как ваш ребенок чувствует себя в школе.
- ▶ Общайтесь с воспитателями вашего ребенка и консультируйтесь у них, если вас что-либо волнует.
- ▶ Не стесняйтесь обращаться в специализированные учреждения, если вы в растерянности.

### Чего следует избегать

- ▶ Выдвигать упреки  
«Теперь возьми себя в руки»
- ▶ Приуменьшать беспокойство  
«В конце концов, не все так плохо»
- ▶ Давать быстрые советы  
«Просто наслаждайся хорошим днем»; «Иди погуляй и пообщайся с друзьями»
- ▶ Хотеть все решить самостоятельно  
«Не говори об этом с другими»; «Ты сможешь справиться с этим сам(а)»

### Здесь вы можете найти поддержку

- **Школьная социальная служба**  
[www.stadt-zuerich.ch/schulsozialarbeit](http://www.stadt-zuerich.ch/schulsozialarbeit)
- **Школьный психолог в школе**  
[www.stadt-zuerich.ch/spd](http://www.stadt-zuerich.ch/spd)
- **Семейная консультация города Цюриха**  
[www.stadt-zuerich.ch/familienberatung](http://www.stadt-zuerich.ch/familienberatung)
- **Служба экстренной помощи для родителей**  
Тел.: 0848 35 45 55; [www.elternnotruf.ch](http://www.elternnotruf.ch) (круглосуточно)
- **Консультация для родителей «Pro Juventute»**  
Тел.: 058 261 61 61; [www.projuventute.ch](http://www.projuventute.ch) (круглосуточно)
- **Клиника детской и подростковой психиатрии и психотерапии**  
Тел.: 058 384 66 66 (Служба экстренной помощи, круглосуточно)
- **Телефон доверия «Die dargebotene Hand»**  
Тел.: 143; [www.143.ch](http://www.143.ch) (круглосуточно)
- **Центр реабилитации кризисных психологических состояний, город Цюрих**  
Тел.: 044 296 73 10 (круглосуточно)

