

Как разговаривать с депрессивным подростком

Рекомендации

Предложите поддержку

Пусть депрессивный подросток знает, что вы сделаете для него все полностью и безоговорочно. Не стоит задавать ему много вопросов (подростки не любят чувствовать себя под контролем), но дайте понять, что вы готовы предоставить ребенку любую поддержку.

Будьте деликатны, но настойчивы

Не сдавайтесь, если ваш ребенок закрывается в первую очередь от вас. Разговоры о депрессии могут быть очень сложным экзаменом для подростков. Учитывайте уровень комфортности вашего ребенка в беседе, в то же время подчеркивая вашу озабоченность его состоянием и готовность выслушать.

Слушайте подростка без нравочений

Подросток всегда сопротивляется желанию взрослого критиковать или осуждать, как только он начинает что-то говорить. Важно то, что ваш ребенок с вами общается. Избегайте давать непрошенные советы или ставить ультиматумы.

Просто признайте проблемы ребенка

Не пытайтесь говорить подросткам о том, что депрессировать глупо, даже если их чувства или проблемы кажутся вам действительно глупыми или нерациональными. Просто признайте боль и печаль, которые они чувствуют. Если этого не сделать, они поймут, что вы не принимаете их эмоции всерьез.

Поддержка подростка в качестве лечения депрессии

Самое важное, что вы можете сделать для своего ребенка, это дать ему знать, что вы всегда поддержите его. Сейчас, более чем когда-либо, ваш подросток должен знать, что вы его цените, любите и заботитесь о нем.

Будьте терпеливыми. Жить с депрессивным подростком в одном доме — занятие не из легких. Время от времени вы можете испытывать усталость, отчаяние, желание все бросить или любые другие отрицательные эмоции. В это трудное время важно помнить, что ваш ребенок обязательно вылечится, вы уже над этим работаете. Ваш подросток тоже страдает, так что лучше набраться терпения и понимания.

Поощряйте физическую активность. Поощряйте вашего подростка, когда он занимается спортом или йогой. Упражнения могут облегчить симптомы депрессии, поэтому найдите способы, чтобы сделать подростка физически активным. Можно применить что-то очень простое, например, прогулку с собакой или езду на велосипеде — это может быть полезным.

Поощряйте социальную активность. Изоляция только усугубляет депрессию подростка, так поощряйте его, когда он хочет провести время с друзьями или вами.

Участвуйте в лечении. Убедитесь, что ваш подросток соблюдает все инструкции и врача и делает все вовремя и в полном объеме. Это особенно важно, когда ваш ребенок принимает лекарства по рецепту. Отслеживайте изменения в состоянии вашего ребенка и обратитесь к врачу, если симптомы депрессии, по вашему мнению, усугубляются.

Узнайте о депрессии больше. Если вы мало осведомлены о течении этого состояния, нужно больше прочитать о депрессии, и тогда вы тоже станете экспертом. Чем больше вы знаете, тем лучше вы сможете помогать своему депрессивному подростку. Поощряйте подростка, чтобы он тоже больше узнал о депрессии. Чтение научно-популярной литературы может помочь подросткам почувствовать, что они не одиноки и дать им возможность лучше понять то, что они переживают.

Путь к восстановлению душевного состояния подростка может быть длинным, так что будьте терпеливы. Радуйтесь маленьким победам и не переживайте из-за неудач. Самое главное, не судите себя и не сравнивайте свою семью с другими. Вы делаете все возможное, чтобы избавить подростка от депрессии, и он старается вместе с вами.