

Сдаём выпускные экзамены

Мы привыкли думать, что ЕГЭ — это событие, от которого зависит вся дальнейшая жизнь человека. Хуже всего, что мы не только думаем так, но и внушаем это своему ребенку. И чем ближе день экзамена, тем дальше он от нас. Тем меньше ему хочется видеть наши тревожные лица. Тем больше он подвержен депрессии. Практикующий семейный психолог Катерина Демина рассказывает, как распознать тревожные знаки и что с ними делать, чтобы ребенок остался жив и здоров.

Во втором учебном полугодии в моем кабинете возникает сначала слабый, а к весне усиливающийся поток родителей выпускников и самих подростков с жалобами на слабость, внезапно появившуюся слезливость, непонятные головные боли. Дети, которые до сих пор радовали родительские сердца упорным постижением всяческих наук, перестают интересоваться чем бы то ни было, ложатся на диван, отворачиваются к стене и перестают выходить на связь.

Подростковая депрессия у всех на слуху. А вот слово «сепарационная» вызывает вопросы.

Постараюсь объяснить.

Что за депрессия такая?

Подростковая (сепарационная) депрессия — это состояние, при котором наблюдается ухудшение самочувствия по трем направлениям:

- снижение настроения: подавленность, вялость, слезливость, утомляемость, печаль, тоска;
- расстройство сна: не может заснуть вечером, плохо встает утром, просыпается ночью (обычно часа в четыре) и не может потом заснуть обратно;
- расстройство аппетита: перестает есть или, наоборот, «жрет как не в себя». Важно не путать это с нормальным волчьим аппетитом, сопровождающим бешеный рост. То есть если ребенок ест много, вы не успеваете забивать холодильник, но он при этом бодр и весел, а только прибавляет по размеру в месяц в росте и ноге — все в порядке, расслабьтесь.

Причина этого расстройства обычно в сочетании нескольких факторов: наследственность (тут все понятно, если у родителей было — у детей, скорее всего, тоже проявится, но не у всех и необязательно), бурная гормональная перестройка (главное слово «бурная», взрывная, то есть лег спать детеныш, а проснулся уже подросток со всеми бонусами), хронический стресс, связанный с перегрузками.

Вот тут надо остановиться подробно.

Наши дети должны взять два важных рубежа как раз в самый разгар пубертата: ЕГЭ.

А как мы все имеем счастье наблюдать, вокруг довольно банального и не слишком сложного экзамена накручивается просто тайфун тревог и завышенных ожиданий.

«Это главный экзамен вашей жизни! То, как вы сдадите ЕГЭ, определит всю вашу дальнейшую карьеру!». Почему? Отчего так?

На самом деле ничего ЕГЭ не определяет. Задумайтесь, если бы над нашими детьми не висел постоянно дамоклов меч «забреют лоб и пойдешь служить», то есть не сдашь экзамен — погибнешь, стали бы мы так убиваться насчет поступления в институт? Ну не поступил в этот год — поступит на следующий, пойдет работать, как раз будет время понять, чего хочется в жизни.

Но нет. Нам (родителям) очень страшно, поэтому мы всячески стараемся подстелить соломки и отвести беду руками репетиторов, сотнями дополнительных занятий, уроками до полуночи. Хотя с физиологической точки зрения самое полезное для детей в этом возрасте — много работать на свежем воздухе, женихаться и заниматься самопознанием. И, как ни странно, поздно ложиться и поздно вставать.

Не говоря уже о том, что на самом деле не всем людям нужно высшее образование, и большинство осознает свое истинное предназначение ближе к 35 годам, а 80% выпускников вузов никогда не работают по специальности, обозначенной в дипломе. Скажем честно, четыре или шесть лет в институте — это просто способ легально продлить детство и убрать миллионную армию молодых людей с рынка труда.

Так что, дорогие родители, вторая по значимости причина возникновения депрессии у подростков — наши с вами тревоги и (завышенные) ожидания

Кроме того, мы подталкиваем детей к выходу из нашего теплого, уютного, безопасного гнезда в сторону непредсказуемого, возможно, жестокого и уж точно ни капли недружелюбного внешнего мира. Мы говорим «определись с профессией», «реши, кем ты хочешь быть», а он слышит «стань взрослым, слезь с нашей шеи, иди сражайся с драконами». Ему страшно, его разрывает два

противоположно направленных влечения: к свободе и к безопасности. Если бы можно было остаться дома, но иметь все права взрослого!

Родителям тоже как-то зябко и тревожно, поэтому их послания слегка противоречивы: мы хотим, чтобы ты был взрослым и ответственным, но проверяем уроки и бежим за лифтом по лестнице с криком «надень шапку!». Если добавить, что у самих родителей в это время, как правило, кризис среднего возраста... Хорошо, если в семье есть надежные представители старшего поколения, которые помогут удержать руль.

Как распознать

Главное, на что стоит обратить внимание (как уже было сказано выше) — большая депрессивная триада: сон, аппетит, настроение. Перемежающиеся головные боли непонятного происхождения, тошнота и боль в животе, постоянные ОРВИ могут быть соматическими (телесными) проявлениями депрессии. У девочек очень часты проявления того, что участковые врачи называют «вегето-сосудистой дистонией»: экстремально низкие показатели артериального давления, сердцебиения, потливость. Да, если девушка прибавила за год 10-15 см в росте, у нее неустойчивый месячный цикл, она бледная и под глазами тени, время от времени валится в обморок, можно назвать это ВСД. А можно — панической атакой.

Так что, уважаемые родители, если это состояние продолжается дольше месяца-двух, я бы показала ребенка специалисту, в идеале — психоневрологу. Ваша проблема может быть решена приемом специальных препаратов, но назначать их должен врач. Не слушайте тех, кто говорит «да попей ты ново-пассит/валерьянку/пустырник/настойку пиона и все пройдет». Вряд ли, а время упустите. Еще очень помогает посещение остеопата и курс массажа. По очень простой причине: мозг начинает получать нормальное питание, ему становится «веселей», ребенок быстрее и лучше восстанавливается после нагрузок.

Что вредит и усугубляет

Тут я Америку не открою: гаджеты. Да, мы все знаем, как трудно вырвать из уже совсем не слабых рук смартфончик или планшет в два часа ночи. Ищите способы, ставьте прерыватель на точку доступа, вводите комендантский час. Но будьте непоколебимы: ночь существует, чтобы спать. Не можешь заснуть — почитай книжку (бумажную), прими теплый душ, выпей молока с медом. Но я не дам тебе окончательно загубить твое хрупкое здоровье. Можешь начинать на меня злиться. Я переживу.

Депрессия боится солнечного света. Поэтому используйте любой предлог и любую возможность, чтобы ваш подросток бывал на улице днем. Посылайте его за младшей сестрой в садик, в дальний магазин за хлебушком, пешком до метро. Ходить тоже очень важно, сгорают лишние негативные эмоции.

Безудержная тяга к сладкому, особенно к молочному шоколаду, тоже может быть проявлением дисбаланса в организме. С другой стороны, в период повышенных умственных нагрузок мозгу нужно дополнительное питание. Предложите вашему подростку ученику провести эксперимент с наблюдением: когда тебе хочется сладкого, попробуй заменить его

мясом/яйцом/орехами/фруктовыми чипсами/бананом. Ему может банально не хватать цинка и магния, которые, помимо всего прочего, отвечают и за иммунитет. В любом случае большая миска зерновых хлопьев с шоколадным молоком должна примирить его с несовершенством мира.

Почитайте мануалы в картинках о депрессии. Не думайте, что это «от лени», «надо взять себя в руки», «да на тебе пахать можно!» Ему и правда очень плохо. Если состояние подавленности и бессилия длится больше шести недель — это серьезный повод обратиться за помощью к специалистам. И я всеми руками за терапию, медикаменты и разговоры, которые могут сильно улучшить состояние всей вашей семьи.

