**Невидимые миру слезы (подростковая депрессия).**

Подростковый возраст, возраст перемен и ломки характера, — поистине трудный возраст. Трудный для окружающих, но более всего тяжелый для самого подростка. Переменчивое, с резкими колебаниями настроение и предельная ранимость делают его подчас совершенно не способным адекватно оценивать ситуацию и вести себя, сообразуясь с нею. Именно такой своей неадекватностью подросток и провоцирует возникновение разного рода конфликтов.

Изменение характера, появление собственных вкусов и мнений, новые увлечения и привязанности, страстное стремление к суверенитету, необоснованная (на наш взрослый взгляд!) требовательность, да попросту скандальность и хамство подросших детей — все это создает обстановку напряжения; в семье разворачивается борьба, изнуряющая всех. Устав от этой войны, мы зачастую теряем способность трезво оценивать происходящее. А в увлечении ею забываем, сколь уязвим и беззащитен наш противник. Прежде всего потому, быть может, что он страдает душевным расстройством. Чаще всего это наиболее распространенное и наименее понятное из подростковых расстройств — депрессия.

Всякий из нас знает, что это такое — либо по собственному опыту, либо из наблюдений за окружающими. Понурый вид, безжизненный взгляд, застывшее, с бедной мимикой, лицо, заторможенность и в движениях, и в мыслях, расстроенный сон, потерянный аппетит и, главное, — тоска, тоска, не отпускающая ни на минуту, лишающая сил и обесценивающая все жизненные впечатления. Внешние признаки депрессии у взрослых очевидны; но в переходном возрасте ее распознать не так просто. Депрессия у подростка начинается исподволь, протекает скрытно, обнаруживает себя, как правило, проявлениями нестандартными — как будто и не депрессивного свойства. Дело осложняется еще и тем, что подросток обычно не способен сформулировать свои переживания: да и делиться личными проблемами он не склонен — особенно с нами, взрослыми.

Маски подростковых депрессий весьма разнообразны. Вот, к примеру, столь часто встречающееся отклонение поведения — школьная неуспеваемость, потеря интереса к учебе, отказ от школы. Утрата смысла, составляющая, в числе прочего, суть этого явления, — не психиатрическая, не врачебная, а жизненная проблема. Однако нередко, обсуждая с подростком школьные трудности, специалист обнаруживает и болезненные переживания.

Не вдумавшись и обратив внимание лишь на внешний рисунок происходящего, можно было бы положиться на «жесткие меры»: усилить контроль да еще, как и делается обыкновенно, начать шпынять подростка за безответственность и лень, рисовать ему безотрадную картину будущего, когда его выгонят из школы, и сетовать на то, как счастливо и замечательно идут дела у всех, кроме нас...

Вот так, собственными действиями, уверенные в своей правоте, мы, вместо того чтобы помочь, рискуем загнать ребенка в угол. Депрессивный же подросток начисто лишен способности защищаться; скрытая депрессия будет становиться все глубже, ее последствия могут оказаться весьма и весьма печальными.

Что же нам остается? Опыт показывает: выжидательная тактика в подобных случаях полезнее решительных действий. Будем наблюдать и, вооруженные некоторыми сведениями, не упустим момента, когда станет нужен квалифицированный совет и даже, возможно, вмешательство. Будем осторожны и постараемся всячески поддерживать подростка. Наше понимание и принятие его таким, каков он есть, хотя и недостаточное условие для сохранения душевного здоровья, но — абсолютно необходимое…

...Депрессия у подростков младшего возраста, двенадцати-тринадцати лет, очень часто маскируется соматическими расстройствами: возникают различные боли — головные, в костях и суставах, боли в животе, причем иногда такие сильные, что дело доходит до «скорой» и до вмешательства хирургов. Другой вариант: общее недомогание, субфебрильная (постоянная и небольшая) температура, нарушение питания — отказ от еды или «волчий» аппетит. Жалобы очень разнообразны, обследование же, как правило, соматической патологии не обнаруживает. Мысль о симуляции появляется неизбежно. Конечно, если осторожненько постучать тупым концом градусника по коленке, можно быстро и эффективно получить субфебрильную температуру. И болит ли голова у ребенка на самом деле, доподлинно узнать трудно. Однако прежде чем выводить его на чистую воду, подумаем: от чего ребенок пытается защититься и спастись? И почему он прибегает к таким «непрямым» действиям?

Здесь, конечно, трудно обойтись без квалифицированного совета — но, отправляясь на консультацию, будьте готовы к тому, чтобы лечиться всей семьей.

Когда человеку не подходит климат, он начинает болеть; сколько ни лечись, зачастую приходится сменить климат, уехать в другое место. Психологический климат в семье для подростка имеет жизненное значение: а создаем этот климат мы, родители. Вот только если климат получается непереносимым для ребенка, деться ему положительно некуда: не уедешь, родителей не сменишь... Хрупкая и неустойчивая психика подростка не выдерживает: он заболевает. Мы бросаемся к врачам; но и самый искусный доктор не поможет, если семейная ситуация останется прежней. Земной климат меняется медленно, жизни не хватит, чтобы ощутить перемены, да и от нас здесь ничего практически не зависит, приходится подстраиваться. Климат же собственной семьи в нашей власти, мы воздействуем на него ежеминутно, и нам вполне по силам изменить его и сделать благоприятным — благоприятным не вообще, а для своего ребенка, для такого, какой он есть. Даже если он далек от идеала и совсем не похож на нас...

Вроно Е. М. Поймите своего ребенка. — М.: Дрофа, 2002. — 224 с. — (Серия «Дрофа» родителям»).