Утверждены на заседании №4

 городского методического объединения

 педагогов-психологов

от 09.12.2021г.

**Методические рекомендации к родительским собраниям по профилактике саморазрушающего поведния детей и подростков**

Подготовила педагог-психолог ЦПМСС Карпова С.В.

**Депрессия в семье: правила выживания**

Девчонки в обеденный перерыв хохотали. Они взахлеб, радуясь, перебивая друг друга, делились своими воскресными приключениями, обсуждая кто где был и что видел. И вдруг, столкнувшись с этим легким девичьем смехом, Юля поняла, что очень устала. Так устала, как если бы диагноз депрессии был у нее, а не у мужа. Вот уже полгода она жила в другой реальности из которой ушла радость, удовольствие, энергия. Из которой казалось ушла сама жизнь.

 Депрессия незаметно вошла в их семью. Опытным хищником тихо прокралась и забрала в плен мужа, изменив его поведение, настроение, мысли. Юля не могла назвать точную дату, когда вдруг увидела рядом с собой совершенно другого человека. Печального. Уставшего. Отчаявшегося. И эта плавность процесса лишила возможности распознать, с каким серьезным противником предстоит вступить в схватку. Муж не выглядел больным. В его жизни не было никаких ужасных событий. Так, пара-тройка мелких неприятностей. Ну, аврал на работе, к которому привык настолько, что кажется, что в нем родился и вырос. А тут еще и бессонница. Все выходные лежит. Постоянно что-то жует. Может быть, просто устал?

 Юля, не привыкла сдаваться и как умела старалась его расшевелить. Но любое её предложение отзывалось в нём раздражением. Она не знала, чем его можно заинтересовать, обрадовать. Ему не нравилось многое из того, что она говорила, готовила, делала. Она перестала его понимать. Да, и сам он толком объяснить ей ничего мог. Стало неловко за собственную радость и удовольствие, которые дарила ей жизнь. Стало стыдно ходить на спорт, встречаться с друзьями. Она чувствовала себя виноватой в том, что не могла помочь. Находиться рядом с человеком, страдающим депрессией, тяжело. Приходится сталкиваться и выдерживать не только его, но и свои собственные чувства грусти, печали, отчаяния, бессилия. А это непросто.

 А проявления депрессии у подростка часто очень похожи на противостояние с родителями.

 **Как помочь?**

 Правило 1. Заботимся о себе

Это самое важное правило, когда ваш близкий человек страдает депрессией.

 Первым порывом всегда бывает проявить максимум заботы о другом. Но в этой ситуации вы становитесь ресурсом для своего близкого, когда наступает «правило самолета», и ваше хорошее настроение – это возможность приобщить к хорошему и своего близкого, помочь ему выйти из депрессии.

 Важно с большим трепетом заботиться и о своем питании, сне, отдыхе и удовольствиях. Открыто рассказывать о своих успехах и достижениях на работе, о своих новостях. Рассказывать про то как вы сходили в клуб или на выставку с друзьями, как вы гуляли в парке, катались на роликах, ели мороженое, даже тогда, когда будет желание скрыть свое удовольствие, а это желание непременно появится.

 Всем этим вы оставите возможность близкому порадоваться за вас, снять с себя вину за то, что он является бременем для семьи. Ваше счастье, общение, успехи – напомнят близкому о том, что есть хорошее в жизни, к чему можно обратиться в любой момент.

 Вы не имеете право принести свои мечты в жертву депрессии близкого.

Да, у вас не все будет получаться. Иногда вам будет казаться, что вы плохо справляетесь. Может быть, вы будете плакать. Будете злы и обижены. Важно найти для себя несколько подходящих способов того, как вы будете снимать стресс и напряжение: будет ли это бег, прогулки с собакой, йога или что-то еще. Запаситесь собственной поддержкой. Может быть, стоит подумать о том, чтобы в этот период посещать психолога.

 Правило 2. Принимаем всерьез

 Депрессия – это не просто плохое настроение человека, когда он лежит и ничего не хочет делать. Депрессия – это болезнь, которую следует рассматривать всерьез.

Поэтому не обвиняйте близкого в лени – сейчас он болен, и у него реально нет сил. Не упрекайте его в том, что он «ноет» – сейчас он болен и не может радоваться. Не называйте его неудачником и глупцом – сейчас он болен, и его мыслительные процессы заторможены.

Да, вы не можете своего близкого отвести к врачу или психологу, но можете ему предложить эту возможность. Попробуйте донести до близкого то, что в депрессии нет ничего постыдного и что она может случиться с любым человеком.

 Правило 3. Следим за питанием

 В депрессии часто нарушается режим питания. Или человек ест очень мало, так как перестает переживать удовольствие от еды. Или же возникает другой полюс – и человек начинает есть все подряд, отдавая предпочтение жирному и сладкому.

 Позаботиться о близком можно, организовав ему, да, и себе самому – ежедневный здоровый и правильный рацион с достаточным количеством белков, жиров и сложных углеводов. Важно не забывать про разнообразие каш, мяса, рыбы, стараясь дополнять блюда овощами. Хорошо всегда иметь запас фруктов, которые предлагать вместо конфет и тортов. По возможности свести к минимуму кофе и исключить алкоголь.

Да, вы не можете заставить вашего близкого есть, но всегда можете приготовить для него еду, накрыть стол и предложить поесть вместе с вами.

 Правило 4. Восстанавливаем сон

Тут так же, как с едой: или человек не может подолгу заснуть, у него ранние пробуждения, то есть спит мало. Или же он спит по 10-12 часов в день и готов лежать в кровати и дальше.

 Со своей стороны за час до сна можно наполнить для близкого ванну с расслабляющими ароматическими маслами, которую через день лучше чередовать с расслабляющим массажем. Предложить теплый травяной чай на ночь. По желанию включить приятную спокойную музыку. Не беспокоить близкого, когда он уже лег в кровать. Все серьезные разговоры перенести на следующий день.

Да, вы не можете заставить вашего близкого спать, и вместе с тем, вы можете создать для него расслабляющую атмосферу, в которой он заснет быстрее.

 Правило 5. Делаем вместе

 При депрессии человек становится пассивным, и поэтому очень важно помогать поддерживать ту активность, которую он еще сохраняет, стараясь по чуть-чуть расширять ее.

 Ненавязчиво предлагайте близкому различные совместные дела, которые не потребуют от него значительных физических, эмоциональных или умственных усилий. Ориентируясь по обстановке, можно подумать о совместной прогулке по парку; помощи вам с ужином, когда вы готовите новое блюдо, а он, например, режет овощи; это может быть просмотр фильма, или его помощь в совместной уборке квартиры…

 Старайтесь не делать эту деятельность тяжелой обязанностью и скучной рутиной. И еще одно: важно, чтобы близкий переживал то, что он приносит реальную пользу и помощь, поэтому не забывайте благодарить его.

Да, вы не можете партнера заставить работать вместе с вами, и вместе с тем, вы можете каждый раз предлагать разделить с вами то или иное легкое и приятное занятие, присоединиться к вам.

 Правило 6. Планируем удовольствия

 В депрессии человек теряет способность переживать удовольствие в жизни, поэтому важно проявлять заботу о том, что приносило радость раньше.

 Тут могут помочь самые простые вещи: поход в боулинг или биллиард, поездка в ближайший пригород на природу с вами или с друзьями на рыбалку; поход в аквапарк, в сауну. Коротко навестить родственников и друзей, которые живут в других городах.

 Можно всерьез подумать о том, чтобы завести дома щенка – о котором придется заботиться, с которым придется играть, и который потребует ежедневных прогулок.

 Если близкий не против, то можно пригласить домой друзей и устроить вечер воспоминаний, или совместный просмотр фильма, или какого-то матча, заказав для всех, например, пиццу. Тут лучше отталкиваться от прежних увлечений близкого человека.

Да, не все ваши предложения будут приняты и одобрены, но важно оставлять близкому возможность участвовать во всех этих удовольствиях.

 Правило 7. Запасаемся терпением

 Человек в депрессии может испытывать самые разные и порой очень противоречивые чувства. Его настроение может быстро меняться от жалости и слез к гневу, от уничижения и вины к обвинениям.

 Будьте готовы к тому, что на Вас будут сердиться и кричать. Попробуйте в эти моменты не реагировать, спокойно уходить из комнаты, чтобы не эскалировать возникающий конфликт.

 Будьте готовы к слезам и рыданиям. Попробуйте подбирать слова утешения.

 Помните, что если вашем присутствии человек, страдающий депрессией, проявляет чувства, даже самые негативные, то, как ни странно, это очень хороший знак. Значит, вас не отталкивают, считают самым близким и доверяют настолько, что делятся всеми своими переживаниями.

Да, вы не сможете до конца утешить близкого, и вместе с тем вы можете принять его переживания и присутствовать в них.

 Правило 8. Снижаем требования

 Я знаю, что вы надеетесь на то, что если будете неукоснительно выполнять все эти правила, и будете от всей души, всеми своими силами поддерживать близкого, то в одно прекрасное утро он рассмеется и скажет вам: «Да! Как прекрасна жизнь! Я совершенно здоров!».

 К сожалению, этого может не произойти или произойдет не так быстро, как хотелось бы вам. И именно это неоправданное ожидание может служить причиной для отчаяния и ощущения бессилия. Порой самые милые фотографии котиков и уморительная комедия не вызовут у человека никаких эмоций, и вы с этим не сможете справиться в этот момент.

 Важно уметь принять собственные ограничения. Не все подвластно вам.

 Научитесь видеть самые маленькие успехи и изменения в настроении и поведении близкого: его мимолетную улыбку, его желание пройтись с вами, в чем-то поучаствовать, куда-то сходить. Поверьте, что это уже очень много. Напоминайте ему, что его состояние временно, что вы рядом. И просто будьте рядом.

Сложно, когда твой близкий находится в депрессии. Это такая болезнь, что подтачивает силы всех, кто в ней и рядом, поэтому следует быть внимательным и осторожным с этим опасным врагом. Интересуйтесь, читайте об этом заболевании больше. Обращайтесь за помощью. И берегите себя.