

Д У Г Л А С   Р А Й Л И

# подростковая депрессия

Почему многие дети оказываются  
в этом состоянии и что сделать родителям,  
чтобы оно не закончилось трагедией

Екатеринбург  
Рама Пабблишинг  
2014

УДК 159.9  
ББК 88.8  
P18

Перевод с английского языка  
*Екатерины Лисовской*  
Dr. Douglas A. Riley  
THE DEPRESSED CHILD:  
A Parent's Guide for Rescuing Kids

**Райли, Д.**  
P18 **Подростковая депрессия : Почему многие дети оказываются в этом состоянии и что сделать родителям, чтобы оно не закончилось трагедией / Дуглас Райли ; пер. с англ. Е. Лисовской. — Екатеринбург : Рама Паблишинг, 2014. — 256 с. — (Серия «Авторитетные детские психологи»).**

ISBN 978-5-91743-043-0

Для родителей совершенно невыносима ситуация, когда их ребенок или подросток погружается в депрессивное состояние и они не знают, как ему помочь. Он не хочет общаться, предпочитает одиночество, замыкается в себе и погружается в тягостные переживания. Родители понимают: их бездействие может стоить ребенку жизни.

Американский клинический психолог и психотерапевт д-р Дуглас Райли выявил причины детской депрессии и десять самых типичных убеждений, которых могут придерживаться дети и подростки. Он показывает, как, устраняя причины депрессии, заменять негативные убеждения более оптимистичными и возвращать ребенку желание радоваться жизни и уверенности в себе.

Книга адресована родителям и специалистам, работающим с детьми и подростками.

УДК 159.9  
ББК 88.8

Для читателей старше 18 лет.

*First published in the United States by TAYLOR Trade Publishing,  
Lanham, Maryland U.S.A. Reprinted by permission.  
All rights reserved.*

*Впервые опубликовано в Соединенных Штатах  
«Тейлон Трэйд Паблишинг», Ленхем, Мэриленд.  
Печатается с разрешения. Все права защищены.*

ISBN 978-5-91743-043-0

© 2000 by Douglas A. Riley  
© ООО «Рама Паблишинг», 2014  
© MitarArt / Shutterstock.com,  
фото на обложке

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие к русскому изданию . . . . .	6
Благодарности . . . . .	8
Введение. Для чего нужна депрессия? . . . . .	10
Глава 1. Основные понятия для работы с убеждениями . . . . .	20
Глава 2. «Я хочу умереть» . . . . .	59
Глава 3. «Я хуже всех» . . . . .	85
Глава 4. «Я ни на что не гожусь» . . . . .	97
Глава 5. «Я никогда никому не понравлюсь» ..	111
Глава 6. «Ко мне несправедливы» . . . . .	126
Глава 7. «Я не могу жить без этого человека»..	141
Глава 8. «Кажется, я схожу с ума» . . . . .	155
Глава 9. «Мои родители никогда по-настоящему меня не любили» . . . .	165
Глава 10. «Алкоголь (наркотики, еда) сделают меня счастливым . . . . .	176
Глава 11. «Ничего не изменится» . . . . .	189
Глава 12. Помощь специалистов . . . . .	202
Глава 13. Сопутствующие расстройства . . . . .	241
Послесловие. Несколько добрых слов о депрессии . . . . .	253

## ПРЕДИСЛОВИЕ К РУССКОМУ ИЗДАНИЮ

Многие родители испытывают глубокое и весьма разрушительное чувство вины, если ребенок демонстрирует признаки эмоционального дискомфорта. Диагноз «депрессия» особенно нестерпимо осознавать тем взрослым, кто искренне включен в процесс воспитания. Книга Дугласа Райли — это мягкая психотерапия, а также надежный ориентир для понимания того, что происходит с ребенком.

Работая с материалом книги — вчитываясь, осознавая, примеряя к себе и своему ребенку, — каждый родитель сможет, во-первых, понять, имеются ли у сына или дочери признаки депрессивного состояния, а во-вторых — предпринять надежные, проверенные многолетней практикой автора шаги для устранения негативных последствий.

Возможно, читая эту книгу, вы будете испытывать грусть или даже страх и недоумение: неужели мой ребенок именно так думает и чувствует? Важно подчеркнуть, что автор «перевел» для нас те внутренние переживания, которые ребенок не в состоянии сам — отчетливо и убедительно — передать посредством речи и потому говорит, а точнее — кричит о них на «языке» поведения, изменения активности, ухудшения здоровья, отказа от общения и близких

отношений. Автор последовательно рассказывает, как происходит повреждение психики ребенка и какие признаки в его поведении отчетливо демонстрируют, что развитие пошло по негативному сценарию. Особенную ценность представляет то, что Дуглас Райли как истинный психотерапевт предлагает пути решения, подчеркивая, что именно самые близкие для ребенка люди лучше всего способны помочь ему справиться с таким серьезным нарушением в развитии личности, как депрессия.

В своей книге Дуглас Райли описывает зарубежную практику работы с депрессией, однако хочу отметить, что психологические процессы, которые характеризуют проживание ребенком депрессивного состояния, универсальны. Помогая ребенку, родители смогут предупредить и исправить те ошибки, которые многие из нас совершают по мере того, как ребенок взрослеет.

Эта книга адресована в первую очередь родителям, которые стремятся сохранить доверительные отношения со своим ребенком, особенно в период, когда он становится подростком и ему приходится часто сталкиваться с трудными жизненными ситуациями. Автор смог очень деликатно и доступно рассказать о том, как взрослые могут помочь детям преодолеть сложные моменты, сохраняя эмоционально близкие, партнерские отношения со своими подростками. В то же время книга Дугласа Райли — специалиста высочайшего уровня — станет настоящим открытием для психологов и психотерапевтов, работающих с семьей.

*Екатерина Сергеевна Иванова,  
канд. психол. наук, декан факультета  
практической психологии УрГИ,  
директор Института семьи (г. Екатеринбург)*

## БЛАГОДАРНОСТИ

Ни один психолог не смог бы убедительно писать о проблемах детей и подростков, не опираясь на знания, полученные от других людей. Я рад, что у меня есть возможность на страницах этой книги поблагодарить людей, у которых я многому научился в прошлом и продолжаю учиться сейчас.

Я хотел бы выразить благодарность факультету подготовки психологов-консультантов и консультативной психологии Университета Западного Мичигана за поддержку, оказанную мне во время обучения в аспирантуре в форме грантов и ассистентской практики.

В Университете Западного Мичигана у меня была возможность обучаться у доктора Эдварда Трембли, который посвятил значительную часть своей научной карьеры анализу механизмов развития депрессии. Именно ему я обязан пониманием того, что депрессия — нечто гораздо большее, чем нарушение биохимического равновесия. Доктор Трембли высказал немало ценных идей, связанных с влиянием депрессии на самовосприятие человека,

на его взгляды на мир и окружающих людей, на его надежды на будущее.

Мой научный руководитель, доктор Роберт Бетц, помог мне понять, насколько важно заставить детей, подростков и взрослых задуматься о том, как они мыслят. Именно его влияние заставляет меня постоянно повторять, что мы должны проанализировать свою «внутреннюю программу», чтобы добиться значимых изменений.

Отдельную благодарность я хочу выразить педиатрам города Ньюпорт-Ньюс, штат Виргиния, которые оказывают мне постоянную поддержку и благодаря которым у меня есть возможность взглянуть на тот или иной случай не только с психологической, но и с медицинской точки зрения. Я хочу поблагодарить врачей, медсестер и других сотрудников детской клиники Peninsula Pediatrics и детской клиники Ньюпорт-Ньюс за их рекомендации.

Во время работы над книгой мне очень помогли ценные комментарии Камилль Клайн и Мауры Киз, редакторов из Taylor Trade Publishing. Их продуманные замечания, несомненно, способствовали тому, что книга приняла тот вид, который она имеет сейчас.

Я до сих пор чувствую себя польщенным, когда родители обращаются ко мне за советом и позволяют мне работать со своими детьми, и хочу поблагодарить их за оказанное мне доверие.

Наконец, эта книга не была бы написана без помощи и поддержки моей жены, Дебры Линц-Райли. Предполагаю, что ей приходилось выслушивать и комментировать мои идеи намного чаще, чем ей этого хотелось, и за это я ей бесконечно благодарен.

## ВВЕДЕНИЕ

### Для чего нужна депрессия?

На первый взгляд, этот вопрос кажется абсурдным. Разве может депрессия быть нужной *для чего-то*? Сходу хочется ответить, что она вовсе не нужна. Она не служит никакой цели, за исключением одной: сделать человека несчастным. Ведь это болезнь, недуг, синдром, с которым нужно бороться. У депрессии нет другой цели.

Однако не стоит спешить с выводами. В конце концов, были времена, когда люди задавались вопросом, для чего нужна повышенная температура или боль, и поднимали на смех утверждения, что они служат какой-то медицинской цели, помогая понять, что происходит в организме. Если подумать, кажется маловероятным, что такое сложное и тяжелое состояние, как депрессия, развивается без всяких причин.

Симптомы депрессивного эпизода тяжелой степени, перечисленные, в частности, в DSM-4, могут быть весьма серьезными:

- Подавленное настроение в течение большей части дня, наблюдающееся почти каждый день, о котором свидетельствуют субъективные вы-



сказывания (например, больной говорит об ощущении грусти или пустоты) или наблюдения окружающих. У детей и подростков может наблюдаться раздражительность.

- Заметное снижение интереса к любой или почти любой деятельности в течение большей части дня, наблюдающееся почти каждый день.
- Значительная потеря веса без соблюдения диеты или прибавка в весе (изменение веса более чем на пять процентов в течение месяца).
- Бессонница или сонливость, наблюдающиеся почти каждый день.
- Психомоторное возбуждение или заторможенность, наблюдающиеся почти каждый день.
- Ощущение усталости или упадок сил, наблюдающиеся почти каждый день.
- Чувство собственной никчемности или чрезмерное и необоснованное чувство вины, наблюдающиеся почти каждый день.
- Снижение способности к концентрации, нерешительность, наблюдающиеся почти каждый день.
- Постоянные мысли о смерти, суицидальные настроения без четкого плана, разработка плана суицида, попытка самоубийства.

Для постановки диагноза «депрессивный эпизод тяжелой степени» у ребенка должны наблюдаться не менее пяти из перечисленных симптомов на протяжении двух недель при отсутствии таких симптомов в прошлом. Такие симптомы наблюдаются у 3—6 процентов детей.

Хотя приведенный выше перечень симптомов может быть полезен тем, что он побуждает нас

обратить внимание на симптомы депрессии у детей и подростков, он далеко не достаточен для того, чтобы понять, что вызывает депрессию и как мы можем с ней бороться. Чтобы лучше понять депрессию, следует рассматривать ее не только как определенное заболевание или набор симптомов, но и как некое послание.

\* \* \*

В этой книге я придерживаюсь позиции, что детская и подростковая депрессия представляет собой обратную связь, попытку мозга привлечь внимание сознания. Сообщение, которое выражает депрессия, не всегда легко услышать и понять. На самом деле депрессия пытается сообщить нам, что нечто в нашей жизни следует изменить, чтобы почувствовать себя лучше.

Депрессия дает нам обратную связь относительно трех аспектов нашей жизни, любой из которых может требовать изменений. Первым из этих аспектов, вероятно наиболее хорошо изученным на сегодняшний день, является биохимия. Второй аспект — стресс, вызванный внешними условиями. Третья возможная причина депрессии — ваши мысли и убеждения.

Американцам постоянно внушают, что на наше настроение могут оказывать сильное воздействие гормоны и нейромедиаторы. Довольно часто родители звонят в мой офис и утверждают, что, по их мнению, у их ребенка «химический дисбаланс».

Понимание того, что химический дисбаланс может быть причиной депрессии, обернулось тем, что

мы стали склонны забывать о других факторах. Внешние факторы стресса, например чрезмерный объем работы, неудача при реализации важного проекта, разрыв отношений, постоянные споры и напряженность дома, могут стать причиной весьма тяжелых душевных состояний. Внутренние факторы — например, чье-то мнение о нас — тоже могут привести к депрессии. Еще более усложняет проблему то, что химические процессы взаимодействуют со стрессом, стресс взаимодействует с нашими мыслями, мысли взаимодействуют с химическими процессами и так далее — от этих сложностей голова может пойти кругом.

## Негативные убеждения

В этой книге я рассматриваю в основном третью причину депрессии у детей и подростков, вызывающую ту форму депрессии, которую я называю «когнитивной депрессией», потому что ее вызывают наши собственные мысли и убеждения. Почему я концентрируюсь на мыслях и убеждениях? По двум причинам. Во-первых, депрессия у детей и подростков почти всегда сопровождается негативными мыслями о себе и своей жизни. Во-вторых, когда мы помогаем детям и подросткам изменить свои мысли и убеждения о самих себе, они почти всегда начинают чувствовать себя лучше.

Попробуйте представить себе мозг как некий органический компьютер. Мысли и убеждения являются его программным обеспечением. Если, к примеру, компьютер, установленный на вашем рабочем месте, прибавляя три к четырем, получает

шесть, вероятно, кому-то из сотрудников IT-отдела придется задержаться на работе. Точно так же нас должно насторожить, если наш ребенок высказывает крайне негативные убеждения относительно самого себя, которые служат топливом для депрессии, — это такие убеждения, как «Я ни на что не годен» или «Я тупой». Мы должны быть не менее бдительны, когда пытаемся привести в порядок мысли наших детей, чем когда пытаемся наладить работу нашего компьютера.

К счастью, мозг можно перепрограммировать. Но прежде вы должны понять, какие именно убеждения вашего ребенка являются причиной депрессии. Из своего опыта я могу сделать вывод, что большинство из страдающих депрессией детей и подростков втайне придерживаются одного или нескольких из следующих десяти негативных убеждений.

### *Негативное убеждение № 1.*

#### *Я хочу умереть*

Разум страдающего депрессией ребенка или подростка может быть настолько поглощен одним или несколькими из рассматриваемых здесь убеждений, что совокупный груз этих убеждений может поколебать его желание жить. Как правило, желание умереть появляется только тогда, когда одно или несколько из этих убеждений начинают полностью определять процесс мышления. На этом этапе ребенок может начать рассматривать смерть как реалистичный способ положить конец негативным эмоциям.

*Негативное убеждение № 2.  
Я хуже всех*

Дети и подростки, страдающие от депрессии, часто испытывают ощущение, что другие в чем-то лучше них или обладают большей внутренней ценностью. Это убеждение, как и почти все убеждения, связанные с депрессией, вовсе не нуждается в том, чтобы иметь под собой реальные основания. Вполне возможно, что ребенок, втайне уверенный, что он хуже других, на самом деле умнее и талантливее почти всех своих сверстников. Если понаблюдать за тем, как ребенок, придерживающийся такого убеждения, общается со сверстниками, вы заметите, что он легко уступает оппоненту в споре или дискуссии и часто стремится не столько к тому, чтобы высказать свои подлинные мысли и убеждения, сколько к тому, чтобы испортить всем настроение. Таким детям трудно постоять за себя, даже если они четко знают, что оппонент не прав.

*Негативное убеждение № 3.  
Я ни на что не гожусь*

Дети и подростки, придерживающиеся этого убеждения, постоянно обеспокоены тем, что они могут что-то сделать неправильно, и рассматривают свои ошибки как доказательство того, что с ними что-то не так. Как вы можете догадаться, они также склонны видеть в своих ошибках подтверждение того, что они хуже других, даже если другие совершают точно такие же ошибки. Из-за

того, что они неспособны признать за собой право на ошибки, они склонны к вспышкам гнева и эмоциональным выпадам. Само собой разумеется, они также склонны обвинять в своих ошибках других.

*Негативное убеждение № 4.  
Я никогда никому не понравлюсь*

Из-за склонности рассматривать себя в таком негативном свете страдающие депрессией дети и подростки считают, что никому не могут понравиться. Хотя такие дети могут быть вполне привлекательными внешне и обычно способны демонстрировать все виды социального и межличностного поведения, ассоциирующегося с компетентностью в межличностных отношениях, они склонны держаться в стороне от групп сверстников. На самом деле они хотят, чтобы их пригласили в группу, но боятся, что их отвергнут, если они наберутся смелости постучать в дверь и заявить о своем присутствии. Поскольку они проявляют нерешительность и робеют, сверстники избегают или просто не замечают их. Страдающий депрессией ребенок или подросток, однако, интерпретирует такое поведение окружающих по-своему. Он делает вывод, что его не приглашают в группу из-за того, что он неспособен никому нравиться. Самое удивительное, что, даже если поведение окружающих свидетельствует о симпатии, страдающий депрессией ребенок или подросток истолковывает это по-другому и думает: «Если бы они знали, какой я на самом деле, я бы им не понравился».

*Негативное убеждение № 5.  
Ко мне несправедливы*

То, что страдающий депрессией ребенок или подросток считает, что он хуже других и никому не симпатичен, вовсе не означает, что он не мечтает понравиться окружающим. Один из способов понравиться другим состоит в том, чтобы стать самым лучшим. Дети, пытающиеся играть эту роль, часто готовы вылезти из кожи вон, чтобы угодить другим, даже если те ведут себя как дикари. Когда «дикари» отказываются проявить к ним справедливость, депрессия еще более усиливается. Старающиеся угодить дети и подростки не проявляют настойчивости, даже когда понимают, что она была бы уместна. Они всеми силами избегают конфронтации.

*Негативное убеждение № 6.  
Я не могу жить без этого человека*

Эта идея представляется особенно справедливой подверженному депрессии подростку. Когда появляется человек, проявляющий к подростку, до сих пор презиравшему себя, интерес, пусть совсем незначительный, подросток часто делает вывод, что к нему наконец пришла любовь и если он потеряет этот шанс, другого уже не будет. Большая часть подростковых взаимоотношений обречена на провал из-за того, что страдающий депрессией партнер цепляется за эти отношения и нуждается в постоянном утешении. Когда отношения разваливаются, страдающий депрессией подросток часто приходит к убеждению, что жизнь не имеет никакого смысла.

*Негативное убеждение № 7.*

*Кажется, я схожу с ума*

Ежегодно мне приходится работать с детьми, которые рано или поздно сообщают мне, что слышат в своей голове голос, приказывающий им совершать опасные для них самих или других людей поступки. Этот голос не похож на их собственный и, кажется, живет собственной жизнью. Они ощущают вмешательство какой-то внешней силы и считают, что сошли с ума. Их страхи, связанные с предполагаемой потерей рассудка, заставляют их держать это пугающее явление в тайне от окружающих.

*Негативное убеждение № 8.*

*Мои родители никогда по-настоящему меня не любили*

На протяжении многих лет работы меня неизменно поражало число подверженных депрессии взрослых, которые говорили о том, что один из их родителей оказывался для них недоступен эмоционально или физически: в силу определенных экономических обстоятельств он был вынужден слишком много работать или часто находился в отъезде. Недоступность может объясняться алкогольной или наркотической зависимостью (будучи зависимым от алкоголя или наркотиков, вы не можете уделять достаточно внимания своему ребенку, какими бы ни были ваши намерения). Или быть вызвана серьезным психическим заболеванием родителя. Еще одной причиной может быть депрессия матери или отца — формируется цикл, в котором депрессия родителя провоцирует развитие депрессии у ребенка.



*Негативное убеждение № 9.  
Алкоголь (наркотики, еда)  
сделают меня счастливым*

Страдающие депрессией подростки особенно подвержены риску формирования различных зависимостей. Они используют пищу, сладкие напитки, сладости, фаст-фуд для утешения в периоды эмоциональной нестабильности. Алкоголь, марихуана и прочие «рекреационные» наркотики для них — средство достичь временного забвения или временной эйфории, состояния, в котором они могут игнорировать свои внутренние ощущения.

*Негативное убеждение № 10.  
Ничего не изменится*

Ознакомившись с первыми девятью негативными убеждениями, вы понимаете, почему подверженный депрессии ребенок или подросток может совершенно упасть духом и начать верить в то, что ему никогда не удастся найти выход из ситуации и избавиться от мучительных ощущений. Его надежды на будущее блекнут, и жизнь начинает казаться тусклой и неинтересной.

Таковы убеждения, ведущие к когнитивной депрессии. Мы подробно рассмотрим каждое из них в последующих главах. Помните: чтобы помочь вашему ребенку избавиться от когнитивной депрессии, вы должны помочь ему понять, что причиной депрессии является его собственный образ мыслей.

## *Глава 1*

# ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ ДЛЯ РАБОТЫ С УБЕЖДЕНИЯМИ

---

Чтобы помочь ребенку или подростку избавиться от депрессии, вы должны быть готовы к решительным действиям. Дети и подростки, страдающие депрессией, чувствуют себя подобно космонавтам, вынужденным дрейфовать в открытом космосе после того, как их страховочные тросы были обрезаны. Подверженные депрессии дети и подростки ощущают такое же одиночество и беспомощность. Они нуждаются в том, чтобы кто-то взял ситуацию в свои руки и пришел им на помощь.

Чтобы взять ситуацию в свои руки, родители должны изучить механизм развития когнитивной депрессии и разработать стратегию наступления на нелогичные и иррациональные идеи, лежащие в основе когнитивной депрессии и подрывающие уверенность в себе детей и подростков. Мы попытаемся забросить гаечный ключ в механизм когнитивной депрессии, чтобы все его шестеренки и валлики со скрежетом остановились. Чтобы добиться этого, абсолютно необходимо принять во внимание несколько моментов:

- Чтобы атака на когнитивную депрессию была успешной, мы должны научиться анализировать семейную ситуацию, которая включает в себя совокупность правил, норм, наград и наказаний, а также любовь и заботу — все, что обеспечивает ребенку или подростку уверенность и чувство безопасности. Способ взаимодействия между членами семьи во многом определяет, станет ли ребенок гармоничной и целостной личностью или будет испытывать подавленность и депрессию.
- Для сохранения депрессивного состояния необходимо, чтобы ребенок или подросток находил «доказательства» того, что его негативные убеждения относительно жизни и самого себя верны. Без доказательств депрессия уходит.
- Подверженные депрессии дети и подростки неосознанно руководствуются двойными стандартами, считая свои недостатки и ошибки подтверждением собственной никчемности и в то же время отрицая, что те же самые недостатки и ошибки означают что-то плохое, если речь идет о других людях. До тех пор пока они применяют подобные двойные стандарты, избавление от депрессии маловероятно.
- Вы вряд ли сможете помочь вашему ребенку преодолеть когнитивную депрессию, если не поговорите с ним. Однако чтобы разговор был по-настоящему продуктивным, прежде вы должны научиться слушать.

Нет такого человека, который настолько хорошо проник в суть депрессии, чтобы иметь возможность отряхнуть руки и сказать себе: «О'кей, с этим

покончено. Перейдем к решению других загадок», и меньше всего являюсь таким человеком я сам. Но мой опыт работы с подверженными депрессии детьми и подростками научил меня тому, что, обращая внимание на окружение, в котором ребенок растет, внимательно слушая его высказывания о самом себе, помогая ему не относиться к себе намного строже, нежели к другим, учась слушать его, мы можем значительно улучшить его состояние.

## СЕМЕЙНАЯ СИТУАЦИЯ

В моей книге «Непослушный ребенок» (*Defiant Child*) я рассказал историю, которая имеет непосредственное отношение к подверженным депрессии детям и подросткам. В свое время я провел один терапевтический сеанс с ребенком, и через неделю мне позвонила его учительница, которая сообщила, что моя работа дала прекрасный результат и мне следует ее продолжить. Я поблагодарил ее за такой лестный отзыв, умолчав о том, что во время моей единственной встречи с этим ребенком я успел лишь поздороваться и наладить с ним дружеский контакт. На самом деле я и представления не имел, что из того, что я сделал, могло дать такой эффект.

Спустя год ситуация повторилась: еще один звонок благодарной учительницы другого ребенка. И вновь я не понимал, какие из моих действий могли оказать подобное влияние на ребенка. Но на этот раз я был полон решимости это выяснить. Поразмыслив, я пришел к выводу, что лично я

не сделал ничего, что могло бы помочь этим детям после одного сеанса. В реальности произошло следующее. Родители, потратив время и силы, чтобы привести детей ко мне, тем самым передали им четкое сообщение: *они осознают, что что-то идет не так, и намерены что-то предпринять*. Когда родитель передает сообщение, означающее: «Я родитель. Я несу ответственность. Я сделаю все, что нужно, чтобы ты почувствовал себя лучше», — это оказывает глубоко обнадеживающее действие на ребенка.

Я называю этот процесс принятия ответственности «созданием защитного поля вокруг ребенка». Запуская этот процесс, вы даете ребенку понять, что понимаете, как ему тяжело, и что сделаете все возможное, чтобы помочь ему найти выход из сложившейся ситуации. Годы работы помогли мне понять, что передача такого сообщения почти всегда приводит к сокращению симптомов депрессии, поскольку возвращает ребенку или подростку надежду на то, что он может почувствовать себя лучше.

Давая ребенку или подростку понять, что вы знаете о том, что он чувствует, и намерены поговорить с ним, помочь ему, а при необходимости обратиться за профессиональной помощью, вы способствуете также достижению второй, несколько более абстрактной цели — устранению неопределенности и двусмысленности.

Если вы были знакомы с подверженными депрессии детьми или подростками или были таковыми сами, вы хорошо понимаете, что мир ощущается ими как очень ненадежное и весьма непредсказуемое место. Эти неопределенность и непредсказуемость иногда приводят к тому, что мир

представляется жестоким. Следствием этого становится усиливающееся чувство беспомощности и неверие в то, что когда-нибудь они почувствуют себя лучше. Некоторые из страдающих депрессией детей довольно легко примиряются с неопределенностью, в то время как другим это дается тяжело. Очень многие не могут справиться с неожиданными переменами и событиями, чувствуя себя так, словно приходится барахтаться изо всех сил, чтобы удержаться на плаву. Неожиданные события являются для таких детей эмоциональным эквивалентом ситуации, когда, повернув за угол, они оказываются нос к носу с огромной рычащей собакой, готовой наброситься на них.

Один из первых советов, которые я даю родителям страдающего депрессией ребенка или подростка, состоит в том, чтобы действовать быстро. Для оперативности рекомендую применять две техники, направленные на создание вокруг ребенка защитного поля.

Во-первых, сократите физическую дистанцию между собой и ребенком. Вам может казаться совершенно очевидным, что страдающий от депрессии ребенок младшего школьного возраста испытает облегчение и почувствует себя в безопасности, если вы потратите немного времени, чтобы посидеть с ним на диване, поговорить, погладить по головке или прикоснуться к руке, дав ему понять, что вы намерены сделать все, что нужно, чтобы он почувствовал себя лучше. Но вы, вполне возможно, будете удивлены, узнав, что это принесет облегчение и верзиле-подростку. Помните о том, что одиночество и чувство изоляции, которые испытывает

страдающий депрессией ребенок или подросток, мешают ему сказать о своей потребности в физическом контакте. Вы должны сделать первый шаг.

Второе, что я советую родителям, — несколько раз объяснить подверженному депрессии ребенку или подростку, что и почему вы собираетесь предпринять. Это может звучать глупо, но такие объяснения необходимы, чтобы уменьшить испытываемое ребенком чувство неопределенности, двусмысленности и неизвестности. Я прошу родителей рассказывать своим детям все «что», «почему», «когда», «где» и так далее, пока ребенок не скажет: «Мам, хватит! Ты мне это уже сто раз говорила!» Если ваш ребенок произнес эти слова, это означает, что его внутренняя карта на сегодняшний день прорисована во всех необходимых деталях и неопределенность его больше не беспокоит.

\* \* \*

Как родитель, вы должны честно ответить на вопрос, не являются ли какие-либо из ваших действий причиной депрессии вашего ребенка или причиной того, что его депрессия усиливается. Это вопрос не для слабонервных и не для родителей, склонных занимать оборонительную позицию. Однако на него абсолютно необходимо ответить, чтобы удостовериться, что защитное поле вокруг вашего ребенка достаточно надежно и безопасно. Попытка заставить ребенка проанализировать или изменить свой образ мыслей относительно самого себя принесет мало пользы, если обстановка дома не является здоровой.

Существует еще несколько проблем, которые могут привести к тяжелым формам депрессии:

- ситуации, когда родители постоянно ссорятся, делая обстановку в доме конфликтной и напряженной;
- ситуации, когда один или оба родителя физически или эмоционально недоступны для ребенка;
- ситуации, когда родители подвержены алкогольной или наркотической зависимости;
- ситуации, в которых один или оба родителя осуществляют физическое, сексуальное или эмоциональное насилие над ребенком.

Родители, придерживающиеся одной из перечисленных моделей поведения, должны прежде всего обратить внимание на самих себя как причину депрессии ребенка и отложить поиск средств терапии для ребенка до тех пор, пока они не изменят собственное поведение. Ниже мы рассмотрим несколько примеров того, как проблемы в семье могут влиять на детей.

## Мальчик с характером

Ежедневно в своем кабинете я наблюдаю негативное воздействие семейных проблем на детей и подростков. Джулиан, которого я про себя называю «Мальчик с характером», угрюм и замкнут настолько, насколько это возможно для четырнадцатилетнего совсем неглупого подростка. Когда-то он хорошо учился, помогал матери, имел добрую репутацию у соседей, теперь же одевается как попало, избегает взгляда в глаза и молча пожимает плечами, когда ему задают вопросы. Мать отвела