

«Диалог с психологом»

– Часто ли к психологу обращаются за помощью по поводу депрессивных состояний детей?

Депрессию надо рассматривать как заболевание, а каждое заболевание должен лечить врач. Психолог не врач и поэтому для него важно вовремя распознать первичные симптомы и направить к специалисту. А вот с признаками субдепрессивного состояния, которое не является психопатологией, может работать и психолог. К сожалению таких обращений становится все больше.

Одним из трудных периодов в жизни человека является подростковый возраст. И трудный он как для самого подростка, так и для его родителей. В этот период подростку приходится решать непростые вопросы взросления. Нестабильная и повышенная эмоциональность, гормональная перестройка, часто все проблемы кажутся неразрешимыми, все это подчас становится причинами возникновения угнетенных состояний.

– На что в первую очередь следует обратить внимание родителям?

Обращать внимание надо на резкие эмоциональные и поведенческие изменения подростка. Потеря интереса или удовольствия от привычных занятий, огорчение или гнев по самым незначительным поводам, хроническая усталость и апатия, бессонница или избыток сна, неопрятный и неряшливый внешний вид, нарушение всех социальных контактов.

– Какие причины влияют на возникновение субдепрессии?

Достоверно неизвестно, что является причинами. В развитие данных состояний могут быть вовлечены различные факторы: гормональные изменения в организме подростка, наследственные факторы, различные жизненные трудности: неудачи в школьной жизни, конфликты с одноклассниками и учителями, высокие школьные нагрузки и завышенные требования родителей, переживания семейных проблем.

– Когда нужна консультация психолога?

Консультация психолога нужна тогда, когда человеку трудно разобраться самому, и он не уверен в правильности результатов своих размышлений, когда человек теряет связь с самим собой, и нет внутренних ресурсов для решения возникающих трудностей.

Тогда нужен психолог-специалист по построению отношений, который, как независимый и компетентный эксперт, поможет разобраться в себе и своих отношениях с людьми, поможет посмотреть на ситуацию «новым взглядом».

– Какие рекомендации может получить родитель на консультации психолога?

Работа на консультации складывается по-разному. Кому-то надо рассказать о психологических особенностях возраста, тем самым расширить знания и понимание того непростого периода жизни, в котором находятся их дети. Кого-то поддержать и понять. Задать те непростые вопросы, которые возможно человек никогда до этого не задавал себе сам.

Психолог не дает советов, он выстраивает процесс взаимодействия таким образом, что бы клиент смог самостоятельно брать на себя ответственность за те выборы, которые он делает в жизни. И это касается как родителей, так и детей.

– Каждый случай обращения за помощью, наверное, не похож на другой?

Трудности, с которыми обращаются родители, часто похожи: «Не хочет учиться, не делает домашние задания, мы перестали понимать друг друга, стал неуправляемым»,- но за всем этим часто стоят различные причины.

Важной задачей психолога является понять и разобраться, что в действительности происходит в данной семье. Я часто говорю своим клиентам: «Плохих детей не бывает, бывают «заколдованные», а «заколдовываем» их мы – взрослые, своим неправильным отношением к ним». Изменения отношений в семье между взрослыми и детьми часто является ключом к решению многих проблем.