

# Как справиться с детской и подростковой депрессией?

Рената РАВИЧ, натуропат

**Впервые депрессия может возникать в подростковом периоде (между 13 и 19 годами). Однако отмечались случаи, когда депрессию диагностировали даже у шестилетних детей. Чем она может быть вызвана? Есть ли рецепты профилактики и лечения депрессии?**

## Депрессия и эмоциональные потребности подростков

Как помочь подросткам в эмоциональном плане? Прежде всего надо постоянно помнить, что подростки — **эмоционально** ещё **дети**, находящиеся в переходном периоде своего развития. Это еще не настоящие взрослые, пусть и молодые. Их потребности, в первую очередь эмоциональные, по-прежнему такие же, как и у детей. Одна из наиболее распространённых ошибок родителей, учителей и других взрослых — рассматривать подростков как полноправных взрослых членов общества. Многие люди, работающие с подростками по долгу своей службы, пренебрегают их **детскими эмоциональными потребностями**. Что же подросткам действительно необходимо? Чтобы их **любили безоговорочно и принимали такими, какие они есть**, чтобы за ними ухаживали, чтобы с ними были ласковы, но при этом уважали, принимали всерьёз. Очень важно, чтобы сами подростки ощущали заботу и любовь окружающих.

Взрослые, предпочитающие приказной тон в своих отношениях с детьми, уверенные, что их требования не подлежат никаким обсуждениям и должны неукоснительно исполняться, по мнению английских психологов, сильно рискуют здоровьем детей. В результате такого сурового воспитания дети становятся зажатými и замкнутыми, часто концентрируются на отрицательных эмоциях, склонны к депрессии. Во взрослой жизни они подвержены гораздо большему риску возникновения хронических заболеваний (в первую очередь сердечно-сосудистых) по сравнению с теми детьми, которые росли в атмосфере нежности и доверия. Так что, дорогие родители и учителя, не скупитесь на любовь и ласку. Тем более что окружающая нас суровая действительность не даёт детям особого повода для радости, оптимизма и уверенности в будущем.

Слишком много подростков в наши дни чувствуют, что, по сути, никто на самом деле не заботится о них как следует. Вот вам реальный пример. В течение нескольких лет я сопровождаю как доброволец-переводчик группу московских детей, выздоровевших от онкозаболеваний и приглашённых отдохнуть в Международном лагере для серьёзно больных детей в Ирландии. Туда едут дети совершенно бесплатно со всех стран Европы, в том числе и из России. В этом году я провела среди них опрос. Ответы ребят просто вызывают слёзы отчаяния: «Россия не заботится о своём молодом поколении», «У нас всем плевать на детей», «На нас все кричат, нам все приказывают, нас никто не уважает», «Много алкоголиков и несчастных семей, в которых детям плохо», «Даже если найдутся добрые люди, которые дадут денег, чтобы сделать такой лагерь в России, всё равно всё разворуют».

В результате у многих подростков возникают чувство собственной никчёмности, самоуничижения, а также низкая самооценка. Это, естественно, приводит к депрессии. Современных подростков многие описывают как «апатичное поколение». Почему? Потому что у их чаще всего отрицательное самовосприятие и чувствуют они себя непонятыми, никому не нужными с самого раннего детства. Знаете ли вы, что в США работа по профилактике алкоголизма начинается в начальных классах школы именно с занятий по повышению самооценки?!

Два наиболее пугающих результата этой апатии — депрессия и бунт против авторитетов. Апатичные подростки подвержены тлетворному влиянию всяких авторитарных группировок, банд, сект, которые дают лёгкие ответы на трудные вопросы подростков и невыпол-

нимые обещания.

Как предотвратить депрессию и апатию у наших подростков и как способствовать их здоровому, энергичному, продуктивному и творческому отношению к жизни?

Многие взрослые понимают, что как бы хорошо (с их точки зрения!) они ни выполняли свои обязанности родителей, учителей, их усилия практически не оказывают никакого влияния на детей. Но на самом деле правда как раз в обратном. Психологи подтверждают, что дом, полный любви, тёплый и дружеский домашний очаг, побеждает без всяких усилий практически в любом случае. Как вы, надеюсь, догадываетесь, полированная мебель и ковры — это еще не настоящий семейный Очаг. Дом, в котором детей любят и где они чувствуют себя, как *дома*, куда они хотят вернуться каждый день, — сильнее других внешних влияний. Дом определяет, насколько счастлив и уравновешен подросток, насколько он чувствует себя в безопасности, как относится к взрослым, сверстникам или детям другого возраста, насколько он уверен в себе, как реагирует на новые или неожиданные ситуации.

Подросток может быть сильнее, сообразительнее и даже умнее своих родителей или может превосходить их в других отношениях, например, прекрасно разбираться в технике или быть специалистом по компьютерам (каждое следующее поколение развивается всё быстрее). Но **эмоционально** он — всё ещё ребёнок. У него по-прежнему сильна потребность, чтобы родители любили его и принимали таким, какой он есть. До тех пор, пока подросток не почувствует бесценную поддержку безусловной любви и принятия его как личности со стороны родителей, он не станет таким хорошим, как только может, и не будет стараться изо всех сил вести себя как следует. А без этого он не сможет достигнуть своего наивысшего потенциала как личность.

Большинство родителей испытывают глубокое чувство любви к своим подросткам и предполагают, что способны передать эту любовь своим детям. Но на самом деле они заблуждаются. Чаще всего родители просто *не умеют* передать и выразить свою искреннюю любовь к подросткам, потому что не знают, **как** это сделать. Каковы принципы удовлетворения эмоциональных потребностей подростков? Это контакт «глаза в глаза», физический контакт, пристальное внимание, активное слушание. И только потом уже — дисциплина. Но чтобы научиться этим простым правилам общения с детьми, нужно потратить массу сил, энергии и времени.

Да, ребята действительно способны испытывать наше терпение и выносливость. Иногда мы теряем хладнокровие и самообладание, выходим из себя и чувствуем, что просто не можем дать им того, что необходимо. Иногда нам даже отчаянно хочется убежать или сдаться, признать своё полное поражение.

Меньше всего мне хотелось бы, чтобы родителей и учителей мучило чувство вины. Все мы совершаем ошибки. Точно так же как не существует совершенных детей, нет и идеальных родителей и учителей. Не позволяйте чувству вины, которое точит вас за прошлые ошибки, свести на нет все усилия, которые вы прилагаете для того, чтобы хорошо воспитать подростков.

Многие проблемы, связанные с подростковым возрастом, можно решить, если снять напряжение и скорректировать отношения родителей и детей, учителей и детей. Однако некоторые проблемы этого периода связаны с неврологическими заболеваниями или физиологической депрессией. Диагностирование, лечение болезней и преодоление депрессивных состояний поможет лучше корректировать отношения родителей, учителей и подростков.

К сожалению, профилактика депрессии у подростков не всегда возможна. Если сделано всё, чтобы справиться с депрессией самостоятельно, но нет положительного результата, надо искать квалифицированной помощи. А если сам родитель страдает депрессией, даже в мягкой форме, не говоря о тяжёлых случаях, то он не способен общаться даже с нормальным подростком и тем более помочь.

Увеличение количества разводов, экономические и финансовые кризисы, снижение качества образования, потеря доверия к власти, криминальная ситуация в стране — всё это сказывается на эмоциональном настрое каждого. И по мере того как взрослые, родители и учи-

теля всё больше страдают от постоянно растущего физического, эмоционального и духовного напряжения, им становится всё труднее и сложнее заботиться о подростках. Ребёнок, особенно подросток, платит самую страшную цену — он самый уязвимый член нашего общества и больше всего нуждается именно в эмоциональном комфорте.

Многие родители испытывают серьёзные трудности в воспитании своих детей. И чаще всего это связано с непониманием своего воздействия на детей в различные периоды их развития, пока те, наконец, не станут взрослыми. Большинство родителей на самом деле имеют довольно смутное представление о том, что нужно их ребёнку — защита, жилище, еда, одежда, образование, руководство, любовь и пр. Они стараются по мере своих сил и возможностей удовлетворять самые существенные потребности своих детей. Каковы обязанности родителей? Во-первых, создать любящий и счастливый Домашний Очаг. Поэтому в любом доме отношения между супругами даже более существенны, чем между родителями и детьми. Ощущение безопасности у подростка и то, насколько глубокая эмоциональная связь установилась между родителями и детьми, в основном зависят от того, какие тёплые и искренние человеческие отношения существуют между супругами. Именно эмоциональная связь между мужем и женой, которую надо постоянно укреплять и углублять, является основой, без которой крайне сложно улучшить отношения с подростками. Семья может помочь ребёнку обрести душу и укрепить дух, чтобы справиться с депрессией и найти своё место в мире. Всем нам искренне хочется, чтобы в семье были мир и лад, здоровье и процветание, но надо осознать, что изменить мир можно, только изменяя самого себя. Но если мы научимся избавляться от всех наших прежних незавершённых эмоциональных и духовных проблем, в том числе и от болезней, тогда мы сами сможем обрести ощущение внутреннего мира и помочь своим подросткам жить в эмоциональном мире, душевном согласии и физическом здоровье.

В неполных семьях труднее создать счастливый Домашний Очаг. Бывают ситуации, когда депрессия у родителя, в одиночку воспитывающего ребёнка, может спровоцировать депрессию у подростка. Из-за одиночества, чувства неполноценности и неадекватности, состояния депрессии или по другим причинам одинокие родители порой общаются со своими детьми как со взрослыми. Они стремятся быть «лучшими друзьями», «своим парнем», вместо того чтобы установить здоровые полноценные отношения «родителей и детей». Но если взрослые нарушают естественный порядок вещей и пытаются, чтобы дети эмоционально поддерживали и «подпитывали» родителей, то они травмируют их и разрушают отношения с ними.

Рецепт профилактики депрессии в подростковом возрасте «прост»: безусловная любовь, пристальное внимание, обучение навыкам общения с подростком (это совсем другое, чем с маленьким ребёнком!), умение поддержать любые стремления подростка к независимости и самостоятельности, способность понять и разделить его интересы. Приглашайте его друзей домой, постоянно разговаривайте с подростком, будьте в курсе всех событий его жизни, не навязывая ему своего авторитарного мнения, постарайтесь обеспечить ему интересную жизнь (это вовсе не означает одобрения постоянных развлечений: дискотеки, кино и пр.), поощряйте любые его творческие интересы.

Очень полезно обратиться к психологу, чтобы заранее определить профориентацию ребёнка. Вкладывайте деньги в образование подростка, хотя вам может показаться, что ещё рано думать о будущем. Например, пусть обязательно позанимается на компьютерных курсах, хотя в силу своей старомодности вы можете испытывать панический ужас перед этой техникой. Сейчас это так же необходимо, как в своё время учиться грамоте. Да и лишний диплом о дополнительном образовании не помешает. Разрешите подростку (кстати, и девочкам это полезно) учиться водить машину. В будущем им это может очень пригодиться. Учите их правилам самообороны, плавать, кататься на велосипеде, заниматься боксом, каратэ. Да мало ли какие новые интересы появятся у наших детей, которые и внутренне и внешне более свободны, чем предыдущие поколения. Чем больше они будут заняты, тем спокойнее вы будете за их будущее. Депрессия зачастую может явиться следствием скуки, так что лучше, чтобы у подростка не было свободного времени на пустые развлечения.

Помните, что

- каждое следующее поколение взрослеет раньше и стремление к независимой жизни у них тоже появляется раньше — и слава Богу!

- подростку нужны деньги: пригласить девочку в кино, купить новую кассету, сходить на дискотеку, да мало ли на что (кстати, совсем не обязательно сразу думать о наркотиках). Но если он или она будет зарабатывать эти деньги честным трудом, а не просто получать их от родителей, то и отношение будет совсем другое. Так, опрос, проведённый среди 100 ведущих менеджеров Америки, показал, что 70% из них с 14 лет работали летом в кафе Макдональдс. Они утверждали, что это их научило дисциплине и порядку;

- без преодоления трудностей подростку нельзя вырасти полноценной личностью. Не скрывайте от ребёнка трудностей своей жизни, обращайтесь к нему за помощью и советом в трудную минуту, рассказывайте о своей профессии вдруг заинтересуется.

Кстати, нынешние подростки куда большие реалисты, чем предыдущее поколение, и ничего в этом плохого нет. Уважайте мучительный процесс становления личности. А главное, любите подростка, радуйтесь каждому дню и часу, проведённому вместе. Помните, как говорят йоги: «Ребёнок — это гость в доме!»

### **Как помочь детям справиться с разлукой, потерей и вызванной этим депрессией**

- Для успокоения — слушать тихую музыку. Тревожность снижается медленно. Страх темноты сохраняется на многие годы, могут быть ночные кошмары.

- 1/3 детей становятся гиперактивными и агрессивными. Отрицание — ребёнок отрицает, что что-то произошло (ищет отца). Гиперактивность — как форма протеста. Поиск старых отношений. Непоседливость, попытки время от времени восстанавливать связи. Наша стандартная реакция на потерю любимого существа — сначала вернуть его, а потом — ругать. И это не зависит от того, можно ли восстановить потерю или нет, даже если потеря безнадежна, даже через длительное время. Обещание ребёнка быть всегда хорошим — часть этой мании.

- Сильные чувства обязательны. Нельзя говорить ребёнку: «Не плачь!» Надо дать процессу горя пройти, ребёнок должен пережить потерю и принять её. Нельзя слишком отвлекать и развлекать. Гнев и враждебность — неизбежны, их не надо сдерживать (показывать гнев, действовать гневно). У детей может появиться ощущение, что их предали, что их оставил, бросил тот, кому они доверяли. Их гнев выражается в забывчивости, мечтах, потерях и пр. В гневе у каждого ребёнка своя зона проявления: рот (кусать), руки (рвать), ногти (ломать). Необходимо дать физический выход гневу. Горе циклично. Даты — напоминают о пережитом.

- Потеря родителя или развод может нанести удар по чувству доверия и самооценки, вызывая чувства беспомощности и вины. Родители «учат» детей, что быть отрицательным гораздо легче, чем положительным. Надо хвалить за положительное. При потере появляется чувство беспомощности, слабости, ненадёжности. Надо учить самоконтролю.

Всякая большая потеря нарушает развитие самооценки:

- Ребёнок должен понять, что он рождён родителями, кто они, почему расстались (он не должен себя винить), он должен испытывать чувство гнева, печали.

- Ребёнок должен знать, что есть кто-то, кто заботится о нём.

- Ребёнок должен попроситься с прошлым.

- Ребёнок должен быть счастлив сейчас, его должны любить сейчас.

- Он должен встретить будущее с уверенностью, что прошлое ушло и с этим надо примириться.

Ребёнок может восстановить потерю так же благополучно, как и взрослый при следующих условиях:

- Ребёнок имел относительно ровные отношения с родителями до потери.

- Его сразу информируют о том, что случилось, и он задаёт любые вопросы, на которые

получает честные ответы.

- Он участвует в семейном горе.
- У него есть утешающее присутствие родителя или ребёнка, которому он доверяет и на которого можно положиться в дальнейшем.

Как успела подсчитать безжалостная статистика, чаще всего родители, с утра до ночи занятые тем, чтобы заработать деньги и прокормить свою семью, общаются с детьми не больше часа в день. Утром, в спешке, засовывая бутерброд в рот ещё сонному ребёнку, некогда обратить внимание на его состояние. Вечером надо помочь приготовить уроки, сварить обед, убратся, да мало ли еще обязанностей, которые тяжким грузом ложатся на хрупкие плечи наших выносливых женщин, в том числе и учителей, которым некогда позаботиться и о своих детях. Другое дело, когда ребёнок сильно кашляет или у него высокая температура, тут уже волей-неволей необходимо принимать срочные меры.

На самом деле гораздо важнее обращать внимание на эмоциональное состояние ребёнка. Любой учитель, особенно опытный, сразу же чувствует, в каком настроении ребёнок пришёл в класс. Когда учитель заходит в класс и обводит взглядом своих учеников, это и есть тот мгновенный заряд, который включает эмоциональный контакт с каждым ребёнком. Доброжелательный взгляд «глаза в глаза» — самая главная составляющая установления эмоционального контакта с учеником, впрочем, как и с любым человеком. Используйте это мощное, хотя и безобидное оружие! Если ребёнок не смотрит в глаза, если он не отвечает доброжелательным взглядом на ваше приветствие, если не улыбается на улыбку, если у него постоянно опущены уголки губ, если хмурится, если сутулится, если не бегаёт на перемене и не общается со сверстниками, обратите на это самое серьёзное внимание. Всё это внешние признаки, явные симптомы скрытой депрессии, от которой может страдать ребёнок. Обязательно выясните, в чём дело: поговорите с ребёнком, посоветуйтесь с врачом, школьным психологом и родителями.

## **Безоговорочная любовь к подростку — самая эффективная профилактика депрессии**

Я не оговорила, именно безоговорочная. Дети должны ощущать искреннюю любовь родителей. Знаете ли вы, что такое безоговорочная, безусловная любовь? Вдумайтесь в эти вечные слова: *«Любовь долго терпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а сорадуется истине. Всё покрывает, всему верит, всего надеется, всё переносит»* (Новый Завет, Первое послание к Коринфянам, 13:4–7).

Эта мудрая и вечная истина — безусловная, безоговорочная любовь — и должна лежать в основе всех человеческих взаимоотношений. Конечно, это идеал, но мы должны стремиться к этому идеалу, если хотим, чтобы наши дети были здоровы не только физически, но и — что гораздо важнее на самом деле — эмоционально. **Безусловная** любовь не зависит от того, как ведёт себя наш ребёнок, как ведёт себя наш муж и как ведут себя наши близкие. Это очень легко сказать, но невероятно трудно сделать. Этому нужно учиться всю жизнь. Попробуйте безоговорочно любить своего ребёнка в тот момент, когда он — маленький — порвал штаны (а у вас нет денег на новые), а — большой — неожиданно уехал, не сообщив, куда, и месяц его нет, и вы с ума сходите от беспокойства и т. д. Это очень нелегко, но тем не менее, если вы хотите иметь хорошие отношения с вашими детьми, когда они вырастут, учитесь **безусловной, безоговорочной** любви. Просто *дарите* эту любовь. Ваша любовь не зависит ни от каких условий, во всяком случае, по отношению к детям.

*Безусловная любовь означает, что вы любите подростка несмотря ни на что:*

- Несмотря на то, как подросток выглядит.
- Несмотря на то, каковы его достоинства, дурные склонности, физические или психические недостатки.
- Несмотря на то, как он себя ведёт.

*Надо постоянно напоминать себе, что:*

- Подростки — это дети, а не взрослые.
- Подростки стремятся действовать, как все подростки, делая всё наоборот.
- Чаще всего в поведении подростков мало приятного.
- Если вы как следует выполняете свои обязанности родителей и любите своих детей независимо от их неприглядного поведения в данный конкретный момент, они смогут стать более зрелыми личностями.

- Если вы любите их только в тех случаях, когда они радуют вас (а это и есть условная любовь), и выражаете свою любовь к ним только в эти минуты, дети не будут ощущать, что их искренне и нежно любят. Это в свою очередь заставит их чувствовать себя неуверенно, нарушит их самооценку и исказит их представление о себе самом, приведёт к депрессии и действительно помешает им развиваться как следует и становиться более взрослой и ответственной личностью. Тем самым вы отвечаете за их развитие и поведение в такой же степени, как и они сами.

- Если вы любите их безоговорочно и безусловно, они будут себя хорошо и уверенно чувствовать в эмоциональном плане. Это позволит подросткам контролировать свои беспокойные состояния и, соответственно, поведение.

- Если вы любите своих подростков только тогда, когда они выполняют ваши требования и соответствуют вашим ожиданиям, у них появится комплекс неполноценности, они начнут чувствовать себя некомпетентными, никуда не годными. Дети будут считать, что бессмысленно стараться, потому что этим «предкам» никогда не угодишь. Неуверенность, тревожность и низкая самооценка будут мучить и преследовать их — отсюда и депрессия.

Переходный возраст — это время «бури и натиска», время буйных, неудержимых страстей, когда подросток может с лёгкостью, как на качелях, «перелетать» с детского состояния на взрослое, переходить от улыбки к слезам, от веселья к мрачности, от разумного поведения к совершенно нелогичному. Неожиданные перепады настроения могут меняться буквально в течение дня или даже часа. Эти взлёты и падения происходят резко и чаще всего родители и учителя знают точно, почему эти вспышки происходят.

В подростковые годы мальчишки и девчонки пытаются разрешить все конфликты, которые происходили с ними раньше, особенно в отношениях с родителями. Хотя подростки на самом деле не осознают этого желания, это внутреннее стремление настолько сильно в их душе, что окружающим кажется, будто подростки выбрали определённый путь, действуя только им назло. Именно с этим связаны необъяснимые перепады настроений. Прежде чем угловатый подросток станет девушкой или юношей, спокойно и естественно отделится от родителей, превратившись в ответственного и независимого взрослого человека, он должен в прямом смысле слова расчистить завалы своего прошлого от проблем и конфликтов, в которые он вступал с разными людьми, особенно с родителями.

Что ещё может способствовать депрессии? Как ни странно — ум. Чем вы умнее, тем больше вероятность того, что вы подвержены депрессии. Так, например, дети, коэффициент интеллекта которых выше 160, оказываются менее приспособленными и счастливыми, чем дети среднего интеллекта. Осознание своего высокого интеллектуального уровня может вызвать чувства обособленности и одиночества.

**Если подросток не смотрит вам в глаза, не улыбается, не разговаривает, отказывается есть с вами, грубит и дерзит, устраивает истерики по пустякам, запирается в своей комнате, не спит по ночам, никуда не ходит, это может быть сигналом начала депрессии. Посоветуйтесь со специалистами: психологами и психиатрами. Не пренебрегайте помощью профессионалов!**

Очень важно своевременно сделать анализ на микроэлементы по волосам, чтобы заранее знать, какие биологически активные вещества нужно добавить в рацион ребёнка ещё до трудного переходного периода.

Начинайте с биологических активных добавок, это не лекарства! Они не могут дать отрицательных побочных эффектов. Используйте также гомеопатию (например, игнацию), цветочные настои доктора Баха, которые воздействуют на эмоциональную сферу, способст-

вля саморегуляции, и успокаивают нервную систему.

Еда для детей и подростков должна быть полноценной, с достаточным количеством белков. К сожалению, за пределами дома их ожидает множество соблазнов. Но будем надеяться, что дома их всегда ждёт горячий обед и ласковая улыбка. Постарайтесь утром после вкусного завтрака с самого детства давать своим детям необходимые витамины и микроэлементы: особенно важны витамины группы В — для укрепления нервной системы, а также препараты кальция — чтобы поддержать быстрый рост. Постарайтесь на ночь давать подросткам 2 таблетки экстракта валерианы или успокоительный травяной чай + ложку меда + комплекс кальция, поскольку он лучше всего усваивается ночью. Тем самым вы поможете им легче справиться с периодом «бури и натиска».

### **Дети, подростки и их пища**

- 36% современных детей едят как минимум четыре разных типа «пустопорожней пищи» (так называемые перекусы — чипсы, конфеты, гамбургеры, сникерсы, кока-кола и др.).

- Отсутствие полноценного домашнего завтрака приводит к снижению способности к обучению (16% школьников пятых классов вообще не завтракают).

- 82,7% подростков употребляют самую аллергенную пищу — молочные (а не молочнокислые, как следовало бы!) продукты. И это при том, что почти половина людей не усваивает молока, которое образует большое количество слизи, отсюда постоянный насморк и кашель. *Исключительно полезные молочнокислые продукты (бифидок, биокефир, биолайф, биойогурты), наоборот, содержат живые молочнокислые (бифидо- и лакто-) бактерии, повышают иммунитет и улучшают пищеварение.*

- Воспалительные заболевания желудочно-кишечного тракта — одни из наиболее серьёзных хронических заболеваний детей. Кроме того, практически у всех детей дисбактериоз, поэтому даже те витамины, которые они получают, гораздо хуже усваиваются, тем более что чаще всего эти витамины — синтетические.

У подростков дела обстоят не лучше. Как мы знаем, подростковый период — это период полового созревания, когда потребность во всех питательных веществах значительно **возрастает**. Обратите внимание на следующие данные:

- Мясо способствует кальциевому дефициту, а используют в пищу его 66,3% подростков. *Поэтому мясоедам нужно больше молочнокислых продуктов и биологически активных пищевых добавок, содержащих кальций.*

- 77% подростков предпочитают бисквиты, сладости и шоколад.

- Только 44,2% подростков едят зелёные и корневые овощи 4–6 раз в неделю.

- 73,4% подростков питаются вне дома 4–6 раз в неделю и в основном употребляют так называемую «пищу быстрого приготовления», в которой очень мало ценных питательных веществ.

- У физически активных подростков энергетические затраты гораздо выше, чем у тех, кто ведёт сидячий образ жизни. К сожалению, следят за своим питанием только те подростки, кто заботится о своей внешности, или молодые спортсмены, стремящиеся за счёт более качественного питания улучшить свои спортивные достижения.

Молодые люди всё больше привыкают постоянно жевать или грызть что-то, или пить пиво, вместо того чтобы регулярно есть полноценную пищу. Естественно, это приводит к нежелательным последствиям как с точки зрения питательной ценности беспорядочно поглощаемой пустопорожней пищи, так и с точки зрения социальных последствий, поскольку совместные трапезы, играющие важную психологическую роль в сплочении семьи, уходят в далёкое прошлое.

Надо обязательно кормить детей, особенно подростков, полноценной пищей хотя бы утром и вечером. Детям нужны белки, обеспечивающие организм незаменимыми аминокислотами (молочнокислые продукты, творог, сыр, орехи, фасоль, горох, чечевица, соевые продукты, яйца, рыба, мясо), витамины А, группы В, С, Е, рыбий жир, кальций, йод и другие макро- и микроэлементы. Усиленный рост и нарушение гормонального равновесия в период

полового созревания вызывают большую потребность в витаминах и минеральных солях, которые не удовлетворяются пустопорожной едой, наспех проглоченной в закусочных, или стандартными патентованными синтетическими витаминами и микроэлементами, обычно предлагаемыми в аптеках, так как содержат слишком много меди.

### Каковы потребности подростков в витаминах?

- Витамин С — до двух граммов в день (не чисто синтетическая аскорбиновая кислота, а натуральный источник витамина С, который содержит биофлавоноиды, без которых витамин С не усваивается как следует).

- Витамин В-6 в форме пиридоксина или пиридоксаль фосфата (дозы дробить и увеличивать постепенно).

- Комплекс микроэлементов, содержащих цинк и марганец.

- Кальциевый комплекс, где кальций сочетается с магнием, цинком, хромом, бором и витамином Д-3, желателно в хелатной форме, которая лучше усваивается.

- Йодированная соль или таблетки прессованной морской капусты или ламинарии.

Девочки, которые в подростковом возрасте почти не едят мяса, должны принимать комплекс поливитаминов и микроэлементов, содержащих, в частности, железо, чтобы предотвратить анемию, и важный микроэлемент молибден, который помогает сбалансировать рост костей в период полового созревания.

Высококвалифицированные специалисты в области профилактической медицины видят выход из сложившейся в настоящее время ситуации с неполноценным питанием и плохой экологией в том, чтобы включать в пищу детям и подросткам биологически активные пищевые добавки (БАД), сделанные с помощью самых современных высоких технологий из натуральных продуктов: шиповника, лимонов, морских водорослей (спирулина, хлорелла), высушенного сока зелёного ячменя и пшеницы, маточного молочка, перги и других продуктов пчеловодства, растений, являющихся иммуномодуляторами и т.д. Например, голодающих детей в Африке спасали от полного истощения и смерти, отпаивая их раствором высушенного сока спирулины и хлореллы — водорослей, содержащих незаменимые аминокислоты и полный спектр витаминов и микроэлементов. В России, к сожалению, дети получают очень мало этих качественных добавок, и это при нашей чрезвычайно плохой экологии.

Особенно нужны натуральные пищевые добавки подросткам в период активного полового созревания. Учёные во всём мире сейчас используют большие дозы витаминов и других питательных веществ при лечении алкоголиков и наркоманов. Не лучше ли **заранее для профилактики давать подросткам качественную полноценную пищу + биологически активные пищевые добавки**, не дожидаясь, пока гром грянет?

Одна из причин наркомании (увы, не единственная!) — годами накапливающийся у детей дефицит жизненно важных питательных веществ. Если **постоянно** будет восполняться дефицит витаминов и микроэлементов **с самого детства** с помощью БАД, дети смогут преодолеть трагический соблазн наркомании. Конечно, это только один из четырёх аспектов (есть еще эмоциональный, духовный и интеллектуальный) профилактики наркомании, но это-то — в наших силах!

Нарушения в эмоциональной и соответственно физической сфере у подростка могут возникнуть из-за самых различных стрессов, характерных именно для этого возраста: экзамены, переход в другую школу, первая любовь, конфликты в школе — для подростка всё это крайне серьёзно, хотя взрослым эти проблемы зачастую кажутся «ерундой». Не забывайте, пожалуйста, что жизнь ребёнка — это «драма», как считал педагог Януш Корчак, а в нашей стране, особенно в горячих точках, — это и трагедия. Я. Корчак писал: «Но и у взрослого много таких минут, когда ему тоскливо без матери, без отца, когда ему кажется, что только родители могли бы его выслушать, посоветовать, помочь, а если надо, то и простить и пожалеть. Значит, и взрослый может чувствовать себя сиротой». Что же говорить о детях, которым так не хватает тепла, внимания и простого человеческого участия?

Плохая успеваемость, задержка полового созревания или, наоборот, чрезмерно ранняя

сексуальная активность, подростковая депрессия, склонность к правонарушениям, даже аллергические симптомы могут быть вызваны тем, что организм подростка физически не справляется с чрезмерными стрессами, истощающими внутренние резервы организма. Стрессовой ситуацией для подростка может быть первая любовь, потеря девственности, ощущение паники при сексуальных покушениях лиц одного пола, отъезд из дома при поступлении в колледж или институт, жизнь в общежитии. Армия — тоже невероятно сильный стрессовый фактор: не привыкшие к стрессовым ситуациям и слишком заласканные маменькины сынки способны даже на самоубийство.

Многим взрослым трудно предугадать и обнаружить стресс в своей жизни, что уж говорить о подростках. Но всё-таки, если возможно, надо обойти стрессовые ситуации или хотя бы сгладить стресс и **всегда быть на стороне своих детей.**

Любите подростков, смотрите на них с нежностью, уделяйте им больше внимания, спрашивайте их, разговаривайте с ними, слушайте их внимательно и сосредоточенно, заботьтесь о них, кормите их здоровой пищей и постоянно с самого детства давайте им витамины, а они, когда вырастут и заведут свою семью, понесут эту нелёгкую эстафету безоговорочной родительской любви к детям — дальше!

## **Тест. Определите степень вашей депрессии**

Хотите ли вы самостоятельно определить уровень вашей депрессии? Если да, тогда проверьте себя по известному тесту, разработанному в Центре эпидемиологических исследований «Депрессия» Национального Института психического здоровья США д-ром Ленором Радлофом. В каждом из перечисленных ниже пунктов выберите и отметьте тот ответ, который наиболее точно отражал ваше состояние за прошедшую неделю.

### **1. Я был взволнован событиями, которые обычно меня не беспокоят.**

- 0 — часть дня
- 1 — недолго (1–2 дня)
- 2 — изредка или 3–4 дня
- 3 — часто или постоянно (5–7 дней)

### **2. Мне не хотелось есть; у меня был плохой аппетит.**

- 0 — часть дня
- 1 — недолго (1–2 дня)
- 2 — изредка или 3–4 дня
- 3 — часто или постоянно (5–7 дней)

### **3. Я чувствовал, что не могу выйти из тревожного состояния даже при помощи родных и друзей**

- 0 — часть дня
- 1 — недолго (1–2 дня)
- 2 — изредка или 3–4 дня
- 3 — часто или постоянно (5–7 дней)

### **4. Я думал, что я хуже, чем другие.**

- 0 — часть дня
- 1 — недолго (1–2 дня)
- 2 — изредка или 3–4 дня
- 3 — часто или постоянно (5–7 дней)

### **5. Я переживал, думая о том, что сделал что-то неправильно.**

- 0 — часть дня
- 1 — недолго (1–2 дня)
- 2 — изредка или 3–4 дня
- 3 — часто или постоянно (5–7 дней)

### **6. Я чувствовал себя подавленным.**

- 0 — часть дня
- 1 — недолго (1–2 дня)

- 2 — изредка или 3–4 дня
- 3 — часто или постоянно (5–7 дней)

**7. Я думал о том, что всё, что я сделал, было ошибкой.**

- 0 — часть дня
- 1 — недолго (1–2 дня)
- 2 — изредка или 3–4 дня
- 3 — часто или постоянно (5–7 дней)

**8. Я чувствовал бессмысленность своего будущего.**

- 0 — часть дня
- 1 — недолго (1–2 дня)
- 2 — изредка или 3–4 дня
- 3 — часто или постоянно (5–7 дней)

**9. Я считал свою жизнь неудавшейся.**

- 0 — часть дня
- 1 — недолго (1–2 дня)
- 2 — изредка или 3–4 дня
- 3 — часто или постоянно (5–7 дней)

**10. Мне было страшно.**

- 0 — часть дня
- 1 — недолго (1–2 дня)
- 2 — изредка или 3–4 дня
- 3 — часто или постоянно (5–7 дней)

**11. Мой сон был беспокойным.**

- 0 — часть дня
- 1 — недолго (1–2 дня)
- 2 — изредка или 3–4 дня
- 3 — часто или постоянно (5–7 дней)

**12. Я чувствовал себя несчастным.**

- 0 — часть дня
- 1 — недолго (1–2 дня)
- 2 — изредка или 3–4 дня
- 3 — часто или постоянно (5–7 дней)

**13. Я говорил меньше, чем обычно.**

- 0 — часть дня
- 1 — недолго (1–2 дня)
- 2 — изредка или 3–4 дня
- 3 — часто или постоянно (5–7 дней)

**14. Я чувствовал себя одиноким.**

- 0 — часть дня
- 1 — недолго (1–2 дня)
- 2 — изредка или 3–4 дня
- 3 — часто или постоянно (5–7 дней)

**15. Окружающие были недружелюбны ко мне.**

- 0 — часть дня
- 1 — недолго (1–2 дня)
- 2 — изредка или 3–4 дня
- 3 — часто или постоянно (5–7 дней)

**16. Меня не радовала жизнь.**

- 0 — часть дня
- 1 — недолго (1–2 дня)
- 2 — изредка или 3–4 дня
- 3 — часто или постоянно (5–7 дней)

**17. Мои глаза были «на мокром месте».**

- 0 — часть дня
- 1 — недолго (1–2 дня)
- 2 — изредка или 3–4 дня
- 3 — часто или постоянно (5–7 дней)

**18. Я был расстроен.**

- 0 — часть дня
- 1 — недолго (1–2 дня)
- 2 — изредка или 3–4 дня
- 3 — часто или постоянно (5–7 дней)

**19. Я чувствовал, что меня никто не любит.**

- 0 — часть дня
- 1 — недолго (1–2 дня)
- 2 — изредка или 3–4 дня
- 3 — часто или постоянно (5–7 дней)

**20. Я не мог продуктивно работать.**

- 0 — часть дня
- 1 — недолго (1–2 дня)
- 2 — изредка или 3–4 дня
- 3 — часто или постоянно (5–7 дней)

**Ключ к тесту**

Чтобы подвести итог, сложите все полученные баллы. Чем больше число, тем в большей степени нарушен ваш душевный покой. Если у Вас от 15 до 21 баллов, то это означает «малую депрессию». Тогда самое время обратиться к врачу за помощью. Если же вы набрали 22 балла или больше, то вероятнее всего Вы находитесь в состоянии истинной («большой») депрессии и Вам нужна скорая помощь специалиста. Если Вас преследуют мысли о самоубийстве и Вы чувствуете, что измучены депрессией, немедленно обратитесь за помощью к психиатру, психоневрологу или психотерапевту. Начните что-то делать сразу же!