

Эмоциональные расстройства у подростков.



Эмоциональные проблемы - едва ли не самая частая причина обращений к психологу. В настоящее время по рекордному числу обращений за помощью в решении эмоциональных проблем являются дети и подростки, а точнее родители с детьми у которых отмечаются эмоциональные нарушения. Родители записывают своих детей к психологу, в надежде, что специалист поговорит с ребенком и ситуация изменится. Может ли психолог помочь в решении эмоциональных проблем у детей и подростков?

Психолог однозначно может помочь, но при условии, что у ребенка есть психологические причины, которые легли в основу их психоэмоционального состояния. Например, подросток мальчик или девочка переживают разрыв с подругой или другом, конфликтную ситуацию в школе, дома и другие реальные причины, с которыми они не могут справиться самостоятельно. Эмоциональные проблемы не связанные с истинными переживаниями, пусть бурными, как это обычно бывает в подростковом возрасте, могут говорить о совсем иного рода проблемах, в решении которых психолог может быть помощником в составе комплексной помощи нескольких специалистов.

Обращаясь к психологу, родители и дети могут всегда рассчитывать на то, что они получат компетентное объяснение того, что происходит с ребенком и какая именно помощь ему требуется. При эмоциональных проблемах, связанных с психическим расстройством, подросткам необходима помощь врачей: неврологов, психоневрологов, психиатров, психотерапевтов, не всех одновременно, а тех, которые имеют компетенцию в той проблеме, которую предстоит сначала выявить, а потом решить. В данном случае психолог может выступать в роли проводника, который объяснит и родителям и подросткам, почему требуется помощь именно этих специалистов.

Родители приводят своего ребенка к психологу, потому что уверены в том, что специалист может убедить подростка что-то не делать или наоборот делать, например ребенок не хочет ходить в школу, объясняя это тем, что не может себя заставить, не может проснуться вовремя, что ему там не комфортно. Первая реакция родителей, как правило, ребенок обманывает, ленится или делает назло им, что далеко не всегда является истинной причиной поведения подростка, настоящей причиной может быть психическое расстройство.

Не так просто родителям распознать, что проблемы их ребенка не в лени или сопротивлении, ведь подростковый возраст часто характеризуется перепадами настроения, изменениями мышления и поведения, а в невозможности управлять своим состоянием и

поведением. Психолог в этом случае лучший помощник. Он, конечно, не поставит диагноз, не выпишет необходимые препараты, но точно определит, что ребенку требуется помощь другого специалиста, а так же расскажет, чем он может помочь в том или ином случае совместно с врачами. Чем раньше родители заметят эмоциональные проблемы у своих детей и обратятся за помощью, тем лучше.

Наиболее распространенные психические расстройства среди подростков.

Чаще всего в подростковом возрасте встречаются **тревожные расстройства**. Это расстройство одно из самых не замечаемых родителями. Как правило, родители сами относятся к тревожным людям, многим из них знакомы и панические атаки и фобии, и посттравматические стрессовые расстройства. Им сложно понять, что происходит с ребенком, так как проявления тревожных расстройств чаще всего есть и в их собственной жизни, просто на фоне собственных трудностей они не видят причин для тревог у детей. Родители часто пытаются понять, почему их ребенок, которого они так оберегают от всего, страдает, ведь видимых причин для страданий нет. Это не так. Причина их страданий и есть **тревожное расстройство**, именно оно заставляет юного человека страдать. Дети, в таком случае, всегда говорят о бессоннице, раздражительности, привычке «уходить в себя», мышечном напряжении, вегетативных расстройствах в виде обильного потоотделения, болей в животе, головных болей и других.

Не менее часто встречается расстройство, которое называется **депрессия**. Не смотря на то, что все признаки депрессии или, по крайней мере, большинство из них, налицо, родители не придают большого значения тому, что у ребенка сниженный фон настроения, плаксивость или, напротив, малоэмоциональность, раздражительность, трудности в получении удовольствия, низкая самооценка, негативные мысли, отсутствие аппетита, отсутствие интересов, нарушение режима сна и бодрствования. **Депрессия как расстройство** может возникать как в раннем детстве, так и в подростковом.

Следующим в перечне эмоциональных расстройств можно поставить **расстройства пищевого поведения**, среди них наиболее известные: булимия и анорексия, которые часто впервые появляются именно в подростковом возрасте. Эти расстройства лучше лечить в начале их появления. Подростки тщательно скрывают свои проблемы, связанные с пищевым поведением, но не заметить родителям изменения в весе, во внешнем виде подростка невозможно.

Социальные тревожные расстройства (социальные фобии) - еще один вид эмоциональных расстройств, которые доставляют немало проблем и родителям, и их обладателям - подросткам. В то время, когда у подростков начинается активная социальная жизнь, дети с социофобией оказываются в трудной для них ситуации из-за невозможности вести активный образ жизни в кругу своих сверстников и в социуме вообще, так как все связанное с общением с другими людьми для них становится практически невозможным. При этом расстройстве подростки могут ощущать: тахикардию, трудности с дыханием, а так же постоянно испытывать дистресс. Они часто становятся мишенями для насмешек и издевательств.

Поведенческие расстройства, такие как: **расстройства поведения**, например, **диссоциальное расстройство**. Это тоже расстройство личности, оно проявляется в таких поведенческих чертах личности подростка как импульсивность, агрессивность, в асоциальном поведении, а также нарушением способности к формированию привязанностей, может вызывать негативистское расстройство, которое проявляется в словесном или физическом насилии в отношении людей или животных. Дети, страдающие таким расстройством, нарушают правила, не имеют авторитетов ни дома, ни в школе, могут воровать, их поведение асоциально.

Это всего лишь часть эмоциональных расстройств, которые встречаются у подростков наиболее часто. К сожалению, родители обращаются к специалистам только в случае, когда ситуация приобретает затяжной и глубокий характер. Довольно часто приходится слышать о том, что раньше было все хорошо, а вот сейчас не хочет ходить в школу, никакие уговоры и угрозы не помогают, вот решили к психологу сходить, может, вы поговорите с ребенком, объясните ему, что так нельзя. А ребенок в этот момент находится либо в состоянии глубокой депрессии, либо страдает от социофобии, либо тревожного расстройства и весь его облик буквально кричит о том, что «ему нужна помощь», «неужели вы это не видите, взрослые?»

Психолог может выяснить, что и как беспокоит подростка, может объяснить родителям, что происходит с их ребенком.

Психолог может рекомендовать обратиться к специалисту, который точно поможет подростку чувствовать себя лучше.

Пройдите обследование!

Начать можно с психолога, если проблемы у ребенка в его компетенции, а состояние подростка позволяет начать психокоррекцию, то скорее всего, работа предстоит не только с подростком, но и с семьей в целом, потому что одному ему, без участия семьи, даже с помощью психолога, не справиться с эмоциональными проблемами.