

ПОГОВОРИМ

со своими детьми, которые учатся в колледже

Время, когда дети начинают заниматься в колледже, может быть волнующим, но оно может быть и напряженным – множество новоявленных студентов испытывают тоску и чувствуют себя подавленными. Важно поговорить со своим ребенком о том, что представляют собой симптомы депрессии.

Данная публикация является частью программы ПОГОВОРИМ – проводимой в штате Нью-Йорк кампании по предотвращению самоубийств.

SPEAK
Suicide
Prevention
Education
Awareness
Kit

Штат Нью-Йорк
Eliot Spitzer
Губернатор

Офис по вопросам психических заболеваний
Michael F. Hogan, PhD.
Комиссар

ПОГОВОРИМ со своими детьми, которые учатся в колледже



В жизни вашего ребенка начинается новый волнующий период. В то время как он готовится к тому, чтобы отправиться в колледж, вы делаете всё возможное, чтобы подготовить его к столкновению со многими новыми испытаниями и проблемами. Наверное, вы обсуждаете такие предметы, как деньги и умение правильно распределять время, выбор здоровой диеты и необходимость хорошо отсыпаться, а также как лучше всего сочетать учебу и развлечения.

Время, когда дети начинают заниматься в колледже, может быть волнующим, но оно может быть и напряженным – множество новоявленных студентов испытывают тоску и чувствуют себя подавленными. Вот почему так важно поговорить со своим ребенком и о симптомах депрессии. Когда дети начинают учебу в колледже, напряжение и стресс представляют собой распространенное явление, но когда чувство тоски продолжается неделями или когда оно служит препятствием учебе или социальной жизни ребенка, то это может быть признаком клинической депрессии.

Существует наглядное свидетельство роста числа депрессивных заболеваний среди студентов. Ученые Государственного университета штата Канзас обнаружили, что с 1989г. по 2001г. процент студентов, проходивших лечение от депрессии, удвоился; удвоился также и процент студентов, у которых обнаружилась склонность к самоубийству.

Во время проводимого общенационального опроса у студентов спрашивали, как часто в течение прошедшего учебного года они чувствовали себя крайне беспомощными; 38% ответили, что никогда, и около 10% сказали, что чувствовали себя на редкость беспомощными по меньшей мере 11 раз.

... с 1989г. по 2001г. процент студентов, проходивших лечение от депрессии, удвоился; удвоился также и процент студентов, у которых обнаружилась склонность к самоубийству.

**...студенты
испытывают
больше
стрессов,
чувства
тревоги и
депрессии,
чем десять лет
назад.**

Факторы, вызывающие стресс у студентов колледжа

Хотя люди по-разному реагируют на то, что они испытывают и переживают в жизни, психологические стресс-факторы и стресс-факторы, обусловленные окружающей средой, могут способствовать появлению эпизодов депрессии. Ученые Государственного университета штата Канзас установили, что в настоящее время студенты испытывают больший стресс, чувства тревоги и депрессии, чем десять лет назад.

Поддержка местной общины и семьи остаются позади, а приспособление к обязанностям и требованиям колледжа может быть очень напряженным, особенно для первокурсников. Распространенными факторами, вызывающими стресс у студентов, являются:

- возросшие академические требования;
- самостоятельная жизнь в новой обстановке;
- изменение отношений с членами семьи;
- финансовые обязанности;
- изменения в социальной жизни;
- воздействие новых знакомых, идей и соблазнов;
- подготовка к жизни после окончания учебы.

Предлагая своему ребенку определить для себя реалистичные цели, установить приоритеты и распланировать свое рабочее время, вы тем самым можете помочь ему уменьшить стресс, связанный со всеми изменениями в его жизни. Посоветуйте своему ребенку завести новых друзей и познакомиться с однокурсниками, которые бы оказывали ему поддержку, убедите его вести здоровый образ жизни и регулярно упражняться, правильно питаться, а также установить время для сна и отдыха.

Распознавание депрессии

Клиническая депрессия может воздействовать на организм человека, его настроение, мышление и поведение. Распространенная, зачастую не распознанная болезнь, которая поддается лечению, но от которой не лечатся, может оказаться фатальной. Среди людей в возрасте от 15 до 24 лет самоубийство занимает третье место по количеству смертей, и депрессия часто является фактором, который способствует этому. Вот почему так важно, чтобы и вы, и ваш ребенок ознакомились с тем, что представляет собой эта болезнь и каковы ее симптомы.

Квалифицированные профессионалы в области психических заболеваний и другие медицинские работники могут успешно лечить депрессию. Если эту болезнь лечить, то от 80% до 90% людей, обратившихся за помощью, пойдут на поправку, причем некоторые из них уже через несколько недель начинают чувствовать себя лучше.

Депрессия может изменить привычки в еде, воздействовать на способность работать, учиться, наслаждаться любимыми занятиями и общаться с другими людьми. Первым этапом в лечении и преодолении депрессии является ее распознавание.

Выражает ли ваш ребенок чувства

- печали, тревоги или пустоты?
- безнадежности, пессимизма или вины?
- беспомощности или несостоятельности?

Не кажется ли вам, что ваш ребенок

- не в состоянии принимать решения?
- не в состоянии сосредоточиться и запоминать?
- потерял интерес к повседневным занятиям и не получает удовольствия от них?

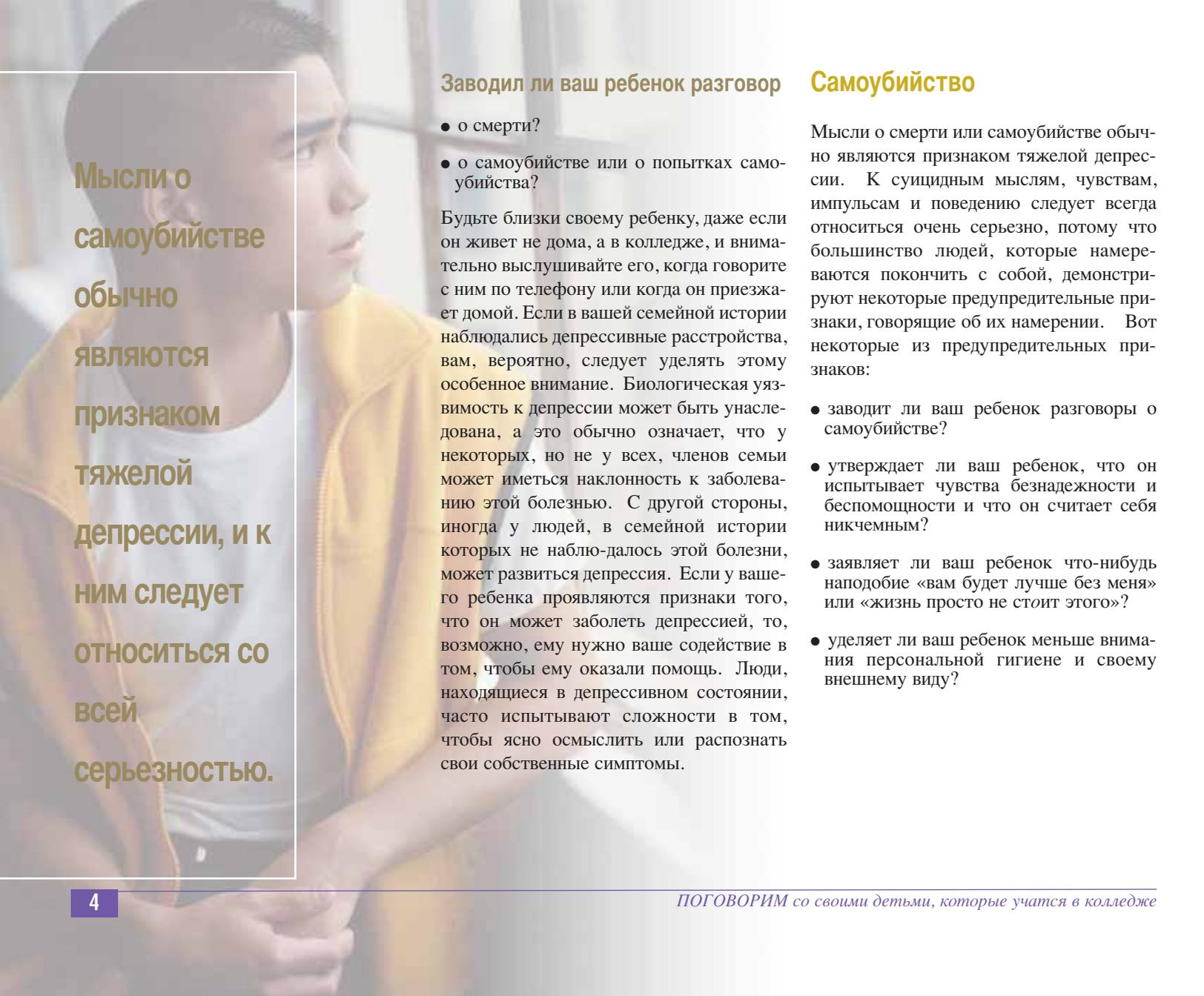
Жалуется ли ваш ребенок на

- упадок энергии, усталость, чувство заторможенности?
- нарушение сна?
- потерю аппетита или изменения в весе?
- головные боли, боли в животе или спине?
- хронические боли и отрицательные ощущения, которые не объяснишь той или иной физической болезнью?

Не случилось ли резких изменений в поведении вашего ребенка и не привели ли они к тому, что он

- стал беспокойным или более раздражительным?
- почти все время хочет находиться в одиночестве?
- пропускает уроки или бросает любимые занятия?
- возможно, стал много пить или принимать наркотики?

После прохождения лечения от 80% до 90% студентов, которые обращаются за помощью, чувствуют себя лучше.



**Мысли о
самоубийстве
обычно
являются
признаком
тяжелой
депрессии, и к
ним следует
относиться со
всей
серьезностью.**

Заводил ли ваш ребенок разговор

- о смерти?
- о самоубийстве или о попытках самоубийства?

Будьте близки своему ребенку, даже если он живет не дома, а в колледже, и внимательно выслушивайте его, когда говорите с ним по телефону или когда он приезжает домой. Если в вашей семейной истории наблюдались депрессивные расстройства, вам, вероятно, следует уделять этому особенное внимание. Биологическая уязвимость к депрессии может быть унаследована, а это обычно означает, что у некоторых, но не у всех, членов семьи может иметься склонность к заболеванию этой болезнью. С другой стороны, иногда у людей, в семейной истории которых не наблюдалось этой болезни, может развиваться депрессия. Если у вашего ребенка проявляются признаки того, что он может заболеть депрессией, то, возможно, ему нужно ваше содействие в том, чтобы ему оказали помощь. Люди, находящиеся в депрессивном состоянии, часто испытывают сложности в том, чтобы ясно осмыслить или распознать свои собственные симптомы.

Самоубийство

Мысли о смерти или самоубийстве обычно являются признаком тяжелой депрессии. К суицидным мыслям, чувствам, импульсам и поведению следует всегда относиться очень серьезно, потому что большинство людей, которые намереваются покончить с собой, демонстрируют некоторые предупредительные признаки, говорящие об их намерении. Вот некоторые из предупредительных признаков:

- заводит ли ваш ребенок разговоры о самоубийстве?
- утверждает ли ваш ребенок, что он испытывает чувства безнадежности и беспомощности и что он считает себя никчемным?
- заявляет ли ваш ребенок что-нибудь наподобие «вам будет лучше без меня» или «жизнь просто не стоит этого»?
- уделяет ли ваш ребенок меньше внимания персональной гигиене и своему внешнему виду?

Обратитесь за помощью – лечение действует

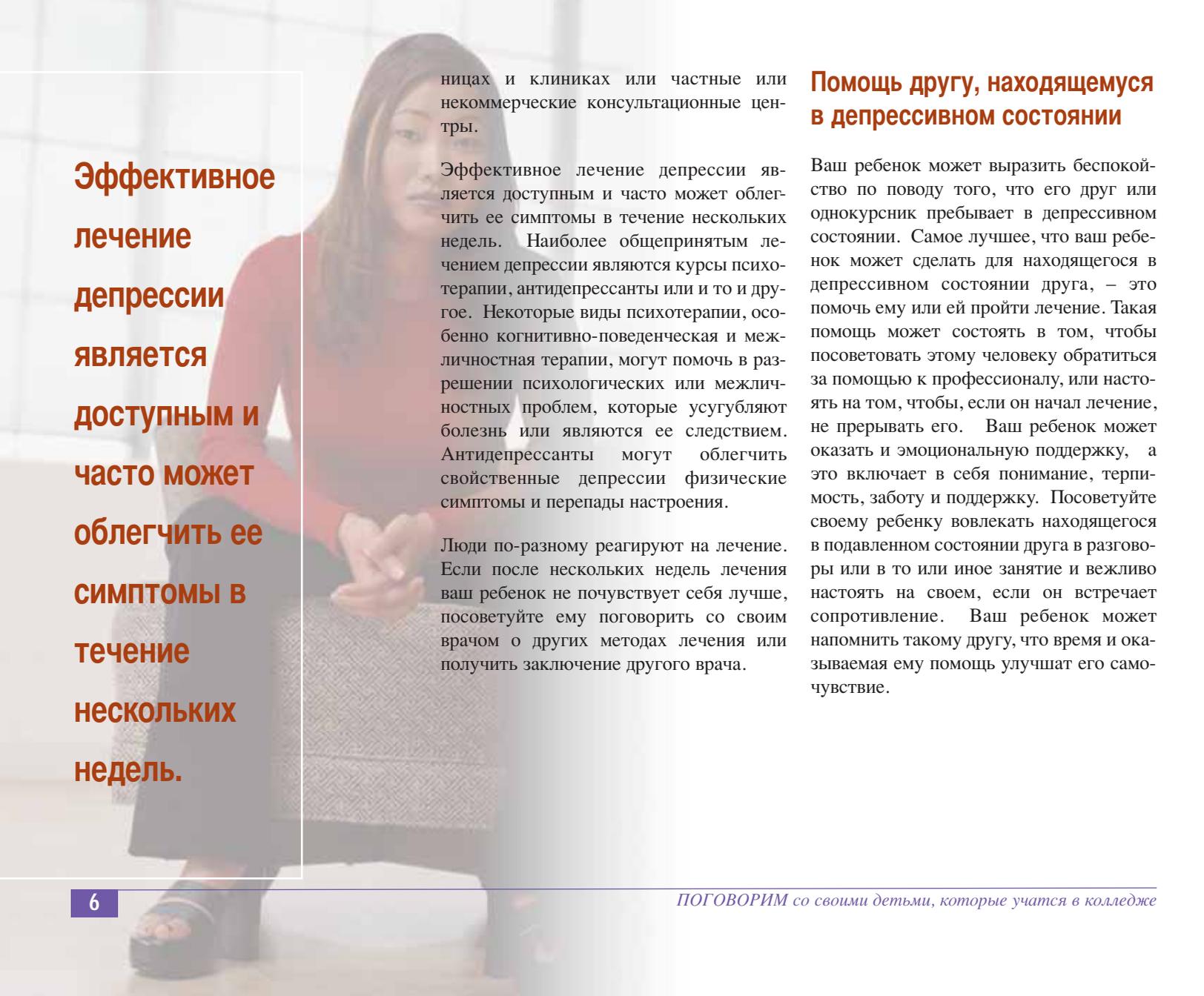
- поглотил ли внимание вашего ребенка такой предмет, как смерть?
- потерял ли ваш ребенок интерес к тому, что его волновало?
- приводит ли ваш ребенок в порядок свои личные дела?
- не превратился ли внезапно ваш ребенок в более счастливого или спокойно-го человека?
- не раздает ли ваш ребенок личные вещи или вещи, которые представляли для него ценность?

Внимательно слушайте своего ребенка – иногда он делает неопределенные замечания, которыми легко пренебречь. Говорите с ним в открытую и серьезно, задавайте ему прямые вопросы. Не бойтесь спросить своего ребенка, не думает ли он о самоубийстве. Если вы подозреваете, что он собирается причинить себе боль или покончить с собой, окажите ему содействие в том, чтобы он немедленно обратился за профессиональной помощью, или позвоните в Горячую линию, в неотложную помощь либо наберите 911.

Если вам кажется, что ваш ребенок находится в депрессивном состоянии, попросите его обсудить это с квалифицированным медиком или профессионалом в области психических заболеваний. Если ребенок колеблется или если это вызывает в нем чувство беспокойства, предложите ему вместе отправиться на прием или посоветуйте пойти вместе с другом, который понимает и поддерживает его. Не позволяйте боязни того, что могут сказать или подумать другие, помешать вам или вашему ребенку сделать то, что будет для него самым лучшим. Заверьте ребенка в своей любви, в том, что вы понимаете его и очень хотите, чтобы он почувствовал себя лучше.

Профессионалы в студенческом медицинском центре и консультанты, в том числе консультанты в общежитии, ваш семейный врач или духовное лицо – все они могут оказаться вам полезными и посоветовать, где пройти обследование и лечение. Другими источниками информации о том, куда обратиться за помощью, могут также быть местное агентство по вопросам психических заболеваний, психиатрические отделы для лечения амбулаторных больных в боль-

Самое лучшее,
что ваш
ребенок может
сделать для
находящегося в
депрессивном
состоянии
друга, – это
посоветовать
ему или ей
пойти
лечение.

A woman with long dark hair, wearing a red long-sleeved top and a grey patterned skirt, is sitting on a white bench. She has a thoughtful or slightly sad expression, looking off to the side. Her hands are clasped in her lap. The background is a bright, out-of-focus window.

**Эффективное
лечение
депрессии
является
доступным и
часто может
облегчить ее
симптомы в
течение
нескольких
недель.**

ницах и клиниках или частные или некоммерческие консультационные центры.

Эффективное лечение депрессии является доступным и часто может облегчить ее симптомы в течение нескольких недель. Наиболее общепринятым лечением депрессии являются курсы психотерапии, антидепрессанты или и то и другое. Некоторые виды психотерапии, особенно когнитивно-поведенческая и межличностная терапии, могут помочь в разрешении психологических или межличностных проблем, которые усугубляют болезнь или являются ее следствием. Антидепрессанты могут облегчить свойственные депрессии физические симптомы и перепады настроения.

Люди по-разному реагируют на лечение. Если после нескольких недель лечения ваш ребенок не почувствует себя лучше, посоветуйте ему поговорить со своим врачом о других методах лечения или получить заключение другого врача.

Помощь другу, находящемуся в депрессивном состоянии

Ваш ребенок может выразить беспокойство по поводу того, что его друг или одноклассник пребывает в депрессивном состоянии. Самое лучшее, что ваш ребенок может сделать для находящегося в депрессивном состоянии друга, – это помочь ему или ей пройти лечение. Такая помощь может состоять в том, чтобы посоветовать этому человеку обратиться за помощью к профессионалу, или настоять на том, чтобы, если он начал лечение, не прерывать его. Ваш ребенок может оказать и эмоциональную поддержку, а это включает в себя понимание, терпимость, заботу и поддержку. Посоветуйте своему ребенку вовлекать находящегося в подавленном состоянии друга в разговоры или в то или иное занятие и вежливо настоять на своем, если он встречает сопротивление. Ваш ребенок может напомнить такому другу, что время и оказываемая ему помощь улучшат его самочувствие.

Сохранять чувство баланса

Адаптация к студенческой жизни может быть тяжелой – так же, как и большинство значительных изменений в жизни, но вместе со стрессом, который связан с обретенной свободой и новыми обязанностями, кипучая студенческая жизнь полна замечательных возможностей. Ваш ребенок познакомится с другими людьми, увидит новые места, разделит новые идеи. Пока ваш ребенок находится в колледже, посоветуйте ему сохранять чувство баланса, совершенствуя рабочую дисциплину и свои привычки и эффективно управляя своим временем. Результатом этого явится удовлетворение, которое позволит испытать приятные чувства относительно себя самого и которое пойдет на пользу вашему ребенку.

Дополнительная информация о программе ПОВОРОРИМ.

Все материалы программы ПОВОРОРИМ (SPEAK) можно скачать на веб-сайте www.speakny.org

Офис штата Нью-Йорк по вопросам психических заболеваний выражает благодарность Национальному институту по вопросам психических заболеваний за информацию, использованную в этой брошюре.

Дополнительную информацию можно получить, если написать или позвонить по указанному ниже адресу и номеру бесплатного телефона: Office of Mental Health, Community Outreach & Public Education Office, 44 Holland Avenue, Albany NY 12229, 866-270-9857 (только на англ. яз.)

SPEAK
**Suicide
Prevention
Education
Awareness
Kit**

Пока ваш ребенок находится в колледже, посоветуйте ему сохранять чувство баланса, совершенствуя рабочую дисциплину и свои привычки.

Самоубийство и психическое состояние здоровья – источники информации

Источники информации и службы штата

New York State suicide hotlines

<http://suicidehotlines.com/newyork.html>

Samaritans Suicide Prevention Center

518-689-4673 (Albany area)
212-673-3000 (New York City)
<http://www.timesunion.com/communities/samaritans>
(Albany website)
<http://www.samaritansnyc.org> (New York City website)

Mental Health Association in New York State (MHANYS)

518-434-0439
<http://mhanys.org>

Mental Health Association of New York City (MHANYS)

212-254-0333
800-LIFENET (crisis line)
<http://www.mhaofnyc.org/>

National Alliance for the Mentally Ill-New York State (NAMI-NYS)

NAMI Helpline: 800-950-3228
<http://www.naminy.org>

Teen Screen-Columbia University Program

<http://www.teenscreen.org>

Families Together in New York State

518-432-0333
888-326-8644 (information & referral line)
<http://www.ftnys.org>

Общенациональные источники информации и службы

National Suicide Prevention Lifeline

800-273-TALK
800-273-8255
TTY line: 800-799-4889
<http://www.suicidepreventionlifeline.org>

National Suicide Hotlines

<http://suicidehotlines.com>

National Hopeline Network-Kristen Brooks Hope Center (KBHC)

800-SUICIDE (800-784-2433)
<http://hopeline.com>

Girls & Boys Town National Hotline

800-448-3000
TTY line: 800-448-1833
<http://www.girlsandboystown.org>

Covenant House NINELINE Hotline

800-999-9999
TTY line: 800-999-9915
<http://www.covenanthouse.org/nineline/kid.html>

American Association of Suicidology (AAS)

202-237-2280
<http://www.suicidology.org/index.cfm>

Suicide Prevention Resource Center (SPRC)

<http://www.sprc.org>
877-GET-SPRC (438-7772)
TTY line: 617-964-5448

National Strategy for Suicide Prevention (NSSP)

<http://www.mentalhealth.org/suicideprevention/default.asp>

Surgeon General's Call to Action to Prevent Suicide

<http://www.mentalhealth.org/suicideprevention/calltoaction.asp>

Air Force Suicide Prevention Program, a Population-Based Community Approach

<http://www.osophs.dhhs.gov/ophs/bestpractice/usaf.htm>

The American Foundation for Suicide Prevention

<http://www.afsp.org>

The Suicide Prevention Action Network USA (SPAN-USA)

<http://www.spanusa.org>

Suicide Awareness Voices of Education (SAVE)

<http://www.save.org>

Самоубийство среди подростков – источники информации и службы

American Academy of Child and Adolescent Psychiatry (AACAP)

<http://www.aacap.org/publications/factsfam/suicide.htm>

Youth Suicide Prevention Programs: A Resource Guide

<http://aepo-xdv-www.epo.cdc.gov/wonder/prevguid/p0000024/p0000024.asp>

ANSWER (Adolescents Never Suicide When Everyone Responds)

<http://www.teenanswer.org>

President's New Freedom Commission on Mental Health

<http://www.mentalhealthcommission.gov>

National Mental Health Association (NMHA)

<http://www.nmha.org>

National Alliance for the Mentally Ill (NAMI)

<http://www.nami.org>

NATIONAL
SUICIDE
PREVENTION
LIFELINE™

Помощь приносит надежду
I-800-273-TALK
www.suicidepreventionlifeline.org
Вам или близкому вам человеку могут
оказать помощь в любое время суток