



## **Ваш ребенок, не важно, подросток или более старшего возраста - юноша, девушка, в плохом настроении и целыми днями спит: что происходит и как ему помочь**

В своей работе со студентами я часто сталкиваюсь с одной и той же ситуацией, запрос может быть как от родителей, так и от самих студентов.

**Вопрос.** Моей дочери 17 лет, она спит целыми днями, у нее нет настроения и сил, не могу заставить ходить в институт. Что делать?

**Ответ.** Такое состояние зависит от большого количества факторов. Не всегда это лень, как вам кажется. Нет ничего более важного, чем здоровье вашего ребенка, как физического, так и психологического. Это первое, чем необходимо озаботиться, все остальное в жизни (учеба, работа) второстепенно и восстановятся, когда вернуться силы и здоровье.

Подростковый и юношеский период сложен не только для самих детей, но и для их родителей. Помимо непонимания и сложных отношений со своим ребенком, взрослых может беспокоить и его физическое состояние.

**Причинами описанного состояния могут быть:**

- повышенная учебная или интеллектуальная нагрузка;
- конфликты в семье;
- конфликты со сверстниками;
- проблемы принятия своего тела (намеренное ограничение в еде с целью похудения);
- соматическое недомогание (анемия, заболевания щитовидной железы и др.);
- гормональный сбой;
- эмоциональное расстройство.

## **ЧТО ДЕЛАТЬ?**

**Сначала вы должны исключить или подтвердить какую-либо соматическую патологию, которая может быть либо причиной сонливости и разбитости вашего ребенка, либо фактором, усугубляющим эмоциональное состояние.**

1. Необходимо сначала попасть на консультацию к педиатру (если это подросток), к терапевту (если это юношеский возраст). Врач проведёт обследование, если есть соматическая проблема, он назначит терапию. Также доктор может отправить к другому специалисту, например эндокринологу.
2. Если эти специалисты не выявили патологию или же, выявив её, назначили лечение, но самочувствие вашего ребенка так и не вернулось в норму или физически стало лучше (ушла сонливость, увеличилась работоспособность), но при этом настроение остаётся подавленным, — это повод посетить психотерапевта или психиатра.

Психотерапевт проводит консультацию, собирает анамнез, выполняет анкетирование, даёт опросники по шкалам (например, по диагностической шкале депрессии Бека). Если причина нестабильного эмоционального состояния, например, недопонимание в рамках семьи, психотерапевт может помочь и ребенку, и его семье.

Если кроме сниженного настроения специалист видит другие симптомы, то не исключено эмоциональное расстройство (депрессивное, тревожное или другие).

Что может быть проявлением расстройства и поводом для назначения фармакотерапии (назначить её или нет, решит врач):

- бессонница и другие проблемы со сном;
- проблемы с аппетитом;
- проблемы с концентрацией;
- проблемы с памятью;
- навязчивые мысли;
- панические атаки;
- тревожность;
- самоповреждение (селфхарм);
- суицидальные мысли.

**Не надо бояться обращаться к психиатру и психотерапевту!**

Если не обращать внимания на проблему, то она сама собой не пропадет, а только усугубится, и ваш собственный страх перед психиатрами может иметь плачевные последствия для вашего ребенка. Не хотите обращаться в государственные учреждения, сейчас можно попасть на прием в негосударственные клиники и конфиденциально, главное захотеть...

**Берегите своих детей!**