

мамочка,
в моем
сердце
дыра

АЛЕНА ЩЕКOTOBA



пронзительная книга
о детской депрессии

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.922.7
ББК 88.8
Щ40

Щекотова, Алена.

Щ40 **Мамочка, в моем сердце дыра : пронзительная книга о детской депрессии / Алена Щекотова. — Москва : Эксмо, 2025. — 208 с. — (Практическая психотерапия).**

ISBN 978-5-04-205916-2

Многие по-прежнему считают депрессию надуманной болезнью и оправданием лени. Причем взрослому оказаться в объятиях Дементора еще допустимо. А вот к детям, погрузившимся в апатию, понимания меньше в разы. Однако, по данным Юнисеф на август 2021 года, от клинической депрессии на планете страдает каждый четвертый ребенок или подросток младше 18 лет.

Книга Алены Щекотовой, психолога и эксперта по детско-родительским отношениям, поможет увидеть, что ваш ребенок находится в депрессии, даже если она тщательно скрывается под маской — тревожности, гиперактивности, высокой успеваемости, равнодушия или социофобии.

Вы прочитаете о причинах депрессии, ее масках, мифах о ней и узнаете, какие шаги вам стоит предпринять, чтобы помочь своему тоскующему ребенку или хмурому подростку справиться с «зимой души».

УДК 159.922.7
ББК 88.8

ISBN 978-5-04-205916-2

© Щекотова А. В., 2025
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2025

Содержание

Благодарности	9
Пролог	11
Вступление.....	14
Для кого эта книга?	17
Глава 1. ЛИЧНОЕ.....	22
Молчаливая пустота	23
Первая и последняя попытка	26
Смыслы моей депрессии	33
Глава 2. ПОЗВОЛЬТЕ ПРЕДСТАВИТЬСЯ: МАДАМ ДЕПРЕССИЯ	36
Причины детской депрессии	38
Причина № 1. Запрет на выражение чувств	38
Причина № 2. Дефицит присутствия	40
Причина № 3. Нарушенная привязанность	43
Причина № 4. Социальная изоляция	47
Причина № 5. Выученная беспомощность и обесценивание	48
Причина № 6. Запрет на злость и уход ребенка в молчание	51
Причина № 7. Нерешенные конфликты семейной системы	53
Причина № 8. Психически незрелые родители ...	55
Причина № 9. Нарциссические родители	56

Глава 3. СИМПТОМЫ ДЕТСКОЙ ДЕПРЕССИИ	62
Глава 4. МАСКИ ДЕПРЕССИИ.	69
1. Маска активности	69
2. Маска жизнерадостности	70
3. Маска сильного и выносливого	71
4. Зависимое или избегающее поведение	72
Глава 5. ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛИТЕЛЬНОГО ПРЕБЫВАНИЯ В ДЕПРЕССИИ	74
Ранние и беспорядочные половые связи у подростков	74
Нарушения пищевого поведения	75
Суицид	77
Глава 6. МИФЫ, СТРАШИЛКИ И ЗАБЛУЖДЕНИЯ О ТОМ, ЧТО ВРЕДНО И ЧТО ПОЛЕЗНО РЕБЕНКУ.	86
Миф первый. Гаджеты — вселенское зло?	86
Миф второй. Детская депрессия возможна лишь в маргинальных семьях	91
Миф третий. Во всем виноваты... друзья/школа/ улица/СМИ/страна, в которой мы живем	92
Миф четвертый. Депрессия — это патология, психическая болезнь, а на детях она и вовсе ставит крест!	93
Миф пятый. Депрессии не бывает, вся ваша хандра от безделья	93
Глава 7. ЧТО ДЕЛАТЬ НЕЛЬЗЯ, ЕСЛИ У РЕБЕНКА ДЕПРЕССИЯ.	96
Верить нельзя наказывать?	97
Глава 8. ЧТО В СЛУЧАЕ С ДЕТСКОЙ ДЕПРЕССИЕЙ ДЕЛАТЬ МОЖНО И ОЧЕНЬ ДАЖЕ НУЖНО	102
Для начала... сдать	102
Замечать тело	104

Быть в настоящем	109
Принимать ребенка в его чувствах	111
Научить ребенка экологично выразить свои чувства	113
Замечать и признавать ребенка во всем объеме его личности	115
Брать ответственность	118
Учитывать позицию ребенка	120
Регулярно выходить в мир	121
Вынимать скелеты из шкафов	122
Быть рядом и разделять	123
Признавать градус и значимость происходящего	126
Говорить Я-сообщениями	128
Питаться вдохновенно	129
Принять таблетку	131
Глава 9. ТВОРЧЕСТВО КАК ПРОТИВОЯДИЕ	136
Твори!	137
Вкушай!	139
Глава 10. «У МОЕГО РЕБЕНКА ТРУДНЫЙ РОДИТЕЛЬ», ИЛИ СЛОВА ПОДДЕРЖКИ ДЛЯ ВЗРОСЛОГО	142
Немного о пользе романтики	149
Скорая помощь для уставших пап и мам	151
Глава 11. ВСТРЕЧА С ПОКИНУТЫМ СОБОЙ. О ТОМ, КАК УСТРОЕНА ПСИХОТЕРАПИЯ И ПОЧЕМУ ОНА РАБОТАЕТ В СЛУЧАЕ С ДЕТСКОЙ ДЕПРЕССИЕЙ	156
Про одиночество	159
Про самодостаточность и жажду других	160
Про пустоту	162
Про «Психическую Мышцу»	165
Про зависимость	167

Глава 12. ДРУГИЕ ГРАНИ ДЕТСКОЙ ДЕПРЕССИИ	171
Поймай меня, если сможешь	171
Странный сон, приснившийся автору	173
История про мальчика, который ждал	187
 Заключение	 196
 Эпилог	 197
 Неожиданное послесловие	 200
 Приложение	 203

Благодарности

Заканчивая работу над этой книгой, я говорю спасибо:

Моим подругам и друзьям. Именно они наполнили меня Верой в то, что у этой книги есть смысл родиться. Читали, пробовали душой, честно откликались, обсуждали, предлагали расширяющие ракурсы и грани.

Сыновьям. Вдохновляющим меня на рост, осознанность и зрелость — ежедневно, ежечасно.

Редактору, которая стала принимающей и вовлеченной «мамой» для моей свежееиспеченной писательской субличности. Как внимательный родитель, наблюдающий за первыми шагами малыша, она с любовью и удивлением открывала особенности стиля нового автора. «Ты словно сама из книжек Чуковского, Алена, откуда все это в тебе берется? Я даже слов таких не встречала, которые у тебя иногда вдруг впрыгивают

в текст!» — говорила она. «Сама не знаю», — смущенно пожимала я плечами. Как же приятно ощущать на себе живой взгляд неравнодушного Другого. Благодаря ему я не бросила свой труд на полпути.

Самой Даме в Черном — за то, что она вынудила остановиться и увидеть себя. Заставила обнаружить и признать свою боль, душевные раны и царапины. Помогла стать живой и настоящей, сбросить приклеенную на полжизни фальшивую улыбку-маску «у меня все в порядке». Только пережив свою депрессию, я из тревожного и бездумно функционирующего родителя превратилась в присутствующего и вовлеченного — то есть того, кто по-настоящему может разделить и понять сильные чувства своего ребенка. А значит, и способен принимать его в разных ипостасях и состояниях: и в игривости, и в острой тоске, и в бушующей злости, и в тысяче других «и».

Я отнюдь не стала идеальным родителем (к счастью!). Но нам стало в разы приятнее и теплее вместе.

Спасибо!

Пролог

Я отважилась на эту книгу вопреки своим собственным родителям.

Они оба с большим сомнением и неодобрением длительное время относились к моим писательским прозам и попыткам, обесценивали их. По их мнению, писать мне явно не стоит, а вот рисовать — это прям мое. Меня ранило и останавливало их отношение. Иногда я бросала начатое, впадала в стыд либо, наученная семьей, сама уже мастерски обесценивала свой труд: да кому это нужно? И уж тем более — интересно?

Обесценивание папы и мамы разбило мое сердце пополам на два воюющих между собой лагеря.

Первый лагерь — тот, который верит моим родителям. Что профессия моя никому не нужна. Что детские травмы и депрессия — надуманный ленивыми девками фарс. В этом лагере тонны стыда и горечи.

Второй лагерь — тот, который верит Миру вокруг меня. Который говорит устами моих верных друзей, благодарных клиентов, сопереживающих читателей. В нем скромно обитает робкая Надежда. А также Вера в то, что впереди за поворотом обязательно таится светлая полоса. И еще, конечно же, Любовь. К сыновьям. К человеку в кресле напротив меня. И к вам, мои невозможные, упрямые и дорогие папа и мама.

Становясь родителями, мы иногда забываем, как много власти обретаем. Одно слово может уничтожить творческий порыв ребенка на долгие годы, иногда навсегда.

Другое слово может помочь отрастить крылья и взлететь к небесам.

И потому, когда у ребенка депрессия, когда он потерял веру в себя, в возможное счастливое будущее, рядом с ним совершенно точно живут один или два Волшебника — его родители. И от осознанности, честности и теплоты этих Волшебников зависит, продолжит ли ребенок погружаться еще глубже в вязкую дыру собственного ничтожества.

Либо с помощью родителей разгонит туман и задышит полной грудью свою исключительную жизнь.

Неделю назад во «ВКонтакте» мне прилетело сообщение от папы. Изумлению моему не было предела:

«Я прочитал твои посты про отпуск. Ты неплохо пишешь, пиши еще», — словно немного нехотя резюмировал он.

Дождалась-таки признания. Именно тогда, когда совсем перестала его ждать...

Если вы сейчас держите мою книгу в руках — значит, я все же ее дописала.

Два лагеря заключили мир и стали одним целым. Процесс созидания завершен.

Вступление

Я хочу поведать миру про детскую депрессию. На мой взгляд, о ней мало пишут, а между тем 8 из 10 клиентов-детей, которые оказались у меня на консультации, имеют явные маркеры депрессии. Думаю, среди тех, кто по разным причинам не дошел до кабинета детского психолога, депрессивных ребят тоже более чем хватает.

Про депрессию у взрослых в последнее время мы слышим почти регулярно. Книжки, посты, вебинары, описывающие природу и механизмы депрессии. Советы о том, как справиться с нею. Призывы обращаться за помощью. Такая популярность приносит свои плоды: отношение к страдающим депрессией становится намного терпимее, чем это было, например, столетие назад, когда людей с «черной меланхолией» осуждали и даже подвергали наказаниям. Да что там

столетие! В советские времена считалось, что депрессия – это не болезнь, а просто-напросто лень. Мол, страдает человек от безделья. Постоял бы у станка, вся бы дурь из головы вылетела.

Да, общество становится терпимее. Но к страдающему *взрослому* человеку. А что обычно бывает, если на диван надолго лег ребенок?

Дружный вердикт родственников един, хоть и имеет разные оттенки:

– Совсем обленился!

– Неблагодарный.

– Мы для него все, что хочешь! Горбатимся не покладая рук, а он!

(Ну, или «она». Увы, исключений по половому признаку здесь нет.)

Близкие из точки бессилия, отчаяния и непонимания того, что происходит, продолжают тюкать потерявшего аппетит и впавшего в апатию ребенка обвинениями в лености и неблагодарности – и тем самым делают его состояние еще более невыносимым. Он и так страдает чувством безысходности, а тут сверху добавляется невротическая вина, стыд, одиночество...

Многие взрослые в ответ на словосочетание «детская депрессия» недоуменно округляют глаза: неужели и такое бывает? Дети тоже ею болеют?!

К сожалению, да. Именно поэтому я и пишу эту книгу.

Статистика в теме детской депрессии подтверждает не просто наличие, а масштаб проблемы: