

ПРИЗНАКИ ДЕПРЕССИИ У РЕБЕНКА

Депрессия (от лат. depressio – подавление) - психическое расстройство, в тяжелых случаях характеризующееся «депрессивной триадой»:

1. снижением настроения и утратой способности переживать радость (ангедония),
2. нарушениями мышления (негативные суждения, пессимистический взгляд на происходящее и так далее),
3. двигательной заторможенностью.

Депрессивное настроение в некоторых случаях может быть нормальной временной реакцией на жизненные события, как, например, потеря близкого человека. Также депрессия может быть симптомом некоторых физических заболеваний и побочным эффектом некоторых препаратов и лечения. В любом случае, игнорировать ее нельзя.

Как же понять, что мы имеем дело с признаками депрессии у ребенка? Скорее всего, мы будем наблюдать несколько из этих особенностей:

- **Изменение поведения или характера:**
 - веселый, общительный, подвижный ребенок становится плаксивым, медлительным, замкнутым;
 - ласковый и доброжелательный – злым, ворчливым;
 - любознательный и активный – безразличным, чрезмерно послушным;
 - ответственный, послушный – безответственным, с протестным поведением.
- **Изменение формы реагирования на окружающий мир:**
 - отсутствие обычного оживления при встрече со знакомыми;
 - недоверчивость, ощущение вины при любых жизненных неудачах;
 - снижение прежних интересов, отказ отвечать на вопросы, бездеятельность;
 - постоянное состояние раздражительности на окружающих, особенно близких людей.
- **Изменение характера игры:**
 - игнорирование игр, требующих интеллектуального напряжения и внимания;
 - стремление к играм в одиночестве; хотя ранее была склонность к подвижным, шумным играм;
 - отказ от любимых, новых игрушек;
 - примитивный характер игры.
- **Изменение внешнего облика:**
 - понурая или напряженная поза;
 - угрюмое или грустное выражение лица;
 - взгляд беспокойный или потухший (тоскливый);
 - бледность кожных покровов, «синева» под глазами;
 - ранее опрятный ребенок перестает следить за своим внешним видом.
- **Наличие сомато-вегетативных расстройств:**
 - нарушения сна и аппетита;

- склонность к частым простудным заболеваниям, появлениям разнообразных кожных высыпаний, нарушениям со стороны желудочно-кишечного тракта и т.п.;
- предъявление разнообразных жалоб на свое здоровье, неподтверждаемых объективными обследованиями, чрезмерная фиксация на своем физическом здоровье, со склонностью к преувеличению своего недомоганию
- эмоциональная неуравновешенность;
- долгое по продолжительности чувство грусти; появляются грусть, беспокойство, чрезмерная тревога;
- грустное настроение или повышенная раздражительность. Идеи собственной малоценности, никчемности;
- изоляция от окружающих; уклонение от общения: нежелание идти в школу, общаться со сверстниками, склонность к уединению;
- чувство ненужности и высокая чувствительность;
- повышение или потеря аппетита;
- бессонница или сонливость; бессонница ночью, сонливость днем;
- вербальная агрессия ребёнка или истерика;
- рассеянное внимание; сложность в концентрации внимания;
- школьник не может сосредоточиться на выполнении определенного задания, становится забывчивым;
- быстрая переутомляемость;
- чувство вины;
- возникают идеи о самоубийстве, смерти;
- возникают трудности во взаимодействии с семьёй, в игровой деятельности с друзьями, трудности в обучении, не желание заниматься спортивной деятельностью и в целом заниматься любыми другими делами;
- постоянное апатичное состояние;
- появление различных болей (головная, желудочная, спинная);
- не проходящее чувство усталости, упадка сил;
- безответственное или бунтарское поведение - подросток прогуливает школу, не выполняет домашние задания, допоздна проводит время на улице;
- резкое снижение успеваемости в школе; снижение успеваемости из-за трудностей концентрации внимания и нарушений запоминания;
- избегание сверстников, игнорирование различных мероприятий;
- отсутствие мотивации к выполнению каких-либо обязанностей;
- нарушения питания - школьник либо отказывается от еды, либо злоупотребляет ею;
- чрезмерная возбужденность, частые вспышки гнева, раздражительность;
- частое обсуждение темы смерти, загробной жизни;
- снижение интереса к деятельности, потеря удовольствия от деятельности, которая раньше нравилась;
- изменения сна и/или аппетита (ест/спит больше/меньше, чем раньше);
- вялость, хроническая усталость;

- телесное недомогание: головная боль, проблемы с желудком.
- возможным проявлением депрессии может быть отклонение от общепринятых норм поведения: показная бравада, грубость, агрессия, демонстративные уходы из дома, употребление ПАВ.

В целом признаки депрессии у подростков вызывают изменения в их поведении и настроении. Школьники становятся замкнутыми, большую часть времени проводят у себя в комнате, не общаются с другими людьми. Теряют интерес и мотивацию к ранее любимым занятиям, становятся мрачными и враждебными.

Чем опасна депрессия?

В отсутствие лечения депрессия может привести к попытке самоубийства, отчуждению от окружающих, отказу от выполнения большинства жизненных функций.

Анализ содержания психотравмирующих ситуаций среди подростков показал следующее – в большинстве случаев к покушению на самоубийство приводят семейные конфликты – более 50 %, значительно реже с одинаковой частотой – конфликты со сверстниками и любовные конфликты – около 13 %, школьные конфликты предшествуют парасуицидам – более 8 %.

В связи с этим основная роль в профилактике депрессивного состояния у детей отводится родителям, поведение и отношение которых поможет либо совсем не знать этого недуга, либо легко с ним справиться.

Профилактика депрессий у подростков является важной для профилактики суицидов. Помогите своему ребенку избежать депрессии.

Что можно предпринять?

- **Во-первых**, необходимо разговаривать с ребенком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы. Эти беседы обязательно должны быть позитивными. Нужно «внушить» ребенку оптимистический настрой, вселить уверенность, показать, что он способен добиваться поставленных целей. Не обвинять ребенка в «вечно недовольном виде» и «брюзгливости», лучше показать ему позитивные стороны и ресурсы его личности. Не надо сравнивать его с другими ребятами – более успешными, бодрыми, добродушными. Эти сравнения усугубят и без того низкую самооценку подростка. Можно сравнить только подростка - сегодняшнего с подростком-вчерашним и настроить на позитивный образ подростка-завтрашнего.
- **Во-вторых**, заняться с ребенком новыми делами. Каждый день узнавать что-нибудь новое, делать то, что никогда раньше не делали. Внести разнообразие в обыденную жизнь. Записаться в тренажерный зал или хотя бы завести привычку делать утреннюю гимнастику, прокладывать новые прогулочные маршруты, съездить в выходные на увлекательную экскурсию, придумывать новые способы выполнения домашних обязанностей, посетить кинотеатр, выставки, сделать в доме генеральную уборку. Можно завести домашнее животное – собаку, кошку, хомяка, попугаев или рыбок. Забота о

беззащитном существе может мобилизовать ребенка и настроить его на позитивный лад.

- **В-третьих**, подростку необходимо соблюдать режим дня. Необходимо проследить за тем, чтобы он хорошо выспался, нормально питался, достаточно времени находился на свежем воздухе, занимался подвижными видами спорта. Депрессия – психофизиологическое состояние. Необходимо поддерживать физическое состояние подростка в этот период.
- **И, в-четвертых**, если есть какие-то изменения в поведении подростка, которые вы не можете объяснить, необходимо обратиться за консультацией к специалисту – психологу, психотерапевту, педагогу.

Рекомендации по профилактике депрессий у детей и подростков:

- безоговорочная принятие детей такими какие они есть;
- желательно равноценное отношение родителей к детям, если в семье их несколько, с целью предупреждения чувства ревности;
- обучение ребенка конструктивному общению со взрослыми и сверстниками;
- соблюдение единых подходов в воспитании ребенка, с развитием у него таких качеств как самостоятельность, уверенность в себе;
- участие взрослых в делах и интересах детей и подростков, организация совместной деятельности;
- создание необходимых условий для игры и самостоятельной деятельности;
- предупреждение интеллектуальных и эмоциональных перегрузок: организация основного и дополнительного обучения детей с учетом состояния здоровья, интеллектуальных и творческих способностей.

Как родителям бороться с депрессивным состоянием своего ребенка:

- Чтобы предупредить развитие депрессивных состояний у своего чада, родителям необходимо уделять больше внимания тому, чем он занимается, что ему интересно, что его волнует больше всего.
- Родители обязаны сосредоточить своё внимание на питании ребёнка, на ежедневных прогулках, а также на том, чтобы у него было собственное увлечение, которое будет интересовать и занимать его, отвлекая от не нужных мыслей. Это занятие должно нравиться именно вашему ребёнку, а не одному из родителей.
- Также очень важно окружить ребёнка заботой и дать ему понять, что он не один, что вы готовы его выслушать и принять его таким, какой он есть, помочь разобраться с возникшими проблемами.
- Если вы определили какой-то из вышеупомянутых признаков, поговорите с ребёнком, узнайте у него, что он чувствует, что его беспокоит или раздражает.
- Если вы увидели, что ваше чадо находится в глубоком депрессивном состоянии, не паникуйте. В этих случаях вы всегда можете обратиться к психологу в вашей школе либо в больнице.

Необходимые действия при подозрении на депрессию.

- Проконсультировать ребенка у специалистов: врача психиатра, психолога для уточнения состояния и получения дальнейших рекомендаций. Такие дети и подростки нуждаются в обязательном индивидуальном психолого-педагогическом подходе, учитывающем их состояние.

ВСЕГДА ПОМНИТЕ! Для ваших детей нет никого ближе и роднее, чем вы...

Основные принципы разговора с ребёнком, находящимся в кризисном состоянии:

- Успокоиться самому.
- Уделить всё внимание ребёнку.
- Вести беседу так, будто вы обладаете неограниченным запасом времени и важнее этой беседы для вас сейчас ничего нет.
- Избегать нотаций, уговаривания, менторского тона речи.
- Дать ребёнку возможность высказаться и говорить только тогда, когда перестанет говорить он.

Структура разговора и примеры фраз для оказания эмоциональной поддержки

- Начало разговора: «Мне показалось, что в последнее время ты выглядишь расстроенным, у тебя что-то случилось?».
- Активное слушание. Пересказать то, что ребёнок рассказал вам, чтобы он убедился, что вы действительно поняли суть услышанного и ничего не пропустили мимо ушей: «Правильно ли я тебя понял(а), что ...?».
- Прояснение намерений: «Бывало ли тебе так тяжело, что тебе хотелось, чтобы это все поскорее закончилось?».
- Расширение перспективы: «Давай подумаем, какие могут быть выходы из этой ситуации? Как ты раньше справлялся с трудностями? Что бы ты сказал, если бы на твоем месте был твой друг».
- Нормализация, вселение надежды: «Иногда мы все чувствуем себя подавленными, неспособными что-либо изменить, но потом это состояние проходит».