



Причины и признаки депрессивных состояний у детей и подростков

Депрессия (от лат. *deprimo* — «давить», «подавить»)

Депрессия — это психическое расстройство, характеризующееся депрессивной триадой: снижением настроения, утратой способности переживать радость, нарушениями мышления (негативные суждения, пессимистический взгляд на происходящее и т. д.) и двигательной заторможенностью.

- Депрессия у детей и подростков имеет многочисленные и устойчивые симптомы, выражающиеся в ухудшении настроения, поведения, мышления, физического состояния организма, а также в негативном изменении жизненных установок.

- В течение долгого времени существовало ошибочное убеждение в том, что у детей не существует депрессии, сравнимой по форме с депрессией у взрослых.

- В настоящее время известно, что депрессия у детей и подростков часто встречающееся, не всегда распознаваемое тяжелое расстройство, распространенность которого постоянно увеличивается.

Основные причины депрессии

Существует ряд факторов, которые могут повысить вероятность развития депрессии, в том числе:

- ◆ **Физическое, сексуальное или эмоциональное насилие** может привести к депрессии в настоящем и в дальнейшей жизни.
- ◆ **Некоторые лекарственные средства.** Например, некоторые препараты для лечения высокого кровяного давления, такие как бета-блокаторы или резерпин, могут увеличить риск развития депрессии.
- ◆ **Конфликты.** Депрессия может быть результатом личных конфликтов или споров с членами семьи или друзьями.
- ◆ **Смерть или утрата.** Грусть и печаль от смерти или потери близкого человека также могут увеличить риск развития депрессии.
- ◆ **Генетика.** Наследственная предрасположенность к депрессии увеличивает риск её развития. Возможно, депрессия передаётся от поколения к поколению, но достоверно этого не известно.
- ◆ **Важные события.** Даже хорошие события, такие как новое место учебы, места жительства, брак родителей, могут привести к депрессии. Таким же образом могут повлиять и плохая школьная успеваемость, развод родителей.
- ◆ **Другие личные проблемы.** Такие проблемы, как социальная изоляция в связи с другими психическими заболеваниями или изгнание из семейной или социальной группы, могут привести к депрессии. А так же недовольство своей внешностью, недовольство собой как личностью, развитие чувства неполноценности и неадекватности.
- ◆ **Серьёзные заболевания.** Иногда депрессия развивается в связи с развитием другого заболевания или является реакцией на него.
- ◆ **Злоупотребления психоактивными веществами.** Около 30% людей, злоупотребляющих этими веществами, имеют серьёзную клиническую депрессию.

Симптомы депрессии у детей и подростков

Часто дети и подростки, страдающие депрессией, имеют заметные изменения в мышлении и поведении. Они могут не иметь мотивации и даже становиться замкнутыми, закрывая дверь спальни после школы и оставаясь в своей комнате в течение нескольких часов.

Дети с депрессией могут много спать, менять предпочтения в еде, а также совершать преступления, такие как кражи в магазинах, хулиганство.

Депрессия дошкольного и раннего школьного (до 10 лет) возраста наиболее трудна для диагностики. Она выражается, в основном, в соматовегетативных и двигательных нарушениях.

В одних случаях преобладают вялость, пассивность, апатия, в других - тревога, беспокойство. Наблюдаются расстройства сна, аппетита, энурез, энкопрез, жалобы на неопределенные боли в разных органах. Депрессивность проявляется в страдальческом выражении лица, тихом голосе. О настроении эти дети говорят, что оно плохое, но не уточняют его, четких депрессивных высказываний нет; в семье они бывают грубы, агрессивны, непослушны, что уводит мысль от диагноза депрессии. Таким образом, сама депрессия маскируется детскими капризами и соматическими жалобами.

Симптомы депрессии у детей и подростков

При депрессии наблюдается, как правило, характерная триада симптомов: угнетенное, тоскливое настроение, заторможенность мыслительных процессов, скованность двигательной сферы или двигательным возбуждением, беспокойством, ажитацией.

Возможные проявления депрессии у подростков:

- ◆ Апатия
- ◆ Усталость или жалобы на боли, в том числе в голове, животе, пояснице
- ◆ Трудности с концентрацией
- ◆ Трудности с принятием решений
- ◆ Чрезмерные чувства вины
- ◆ Идеи самообвинения, самоуничтожения, неполноценности
- ◆ Безответственное поведение - например, опоздания, забывания, пропуски занятий
- ◆ Потеря интереса к пище или импульсивное переедание, что приводит к быстрым изменениям веса
- ◆ Потеря памяти
- ◆ Мысли о смерти
- ◆ Агрессивное поведение
- ◆ Печаль, тревога или чувство безнадежности
- ◆ Бессонница ночью и сон в течение дня
- ◆ Резкое падение успеваемости
- ◆ Отстранение от друзей
- ◆ Употребление алкоголя или наркотиков, беспорядочные половые связи

Профилактика депрессии

Последние медицинские исследования подтверждают, что депрессию можно смягчить, а иногда и предотвратить с помощью здорового образа жизни.

Правильное питание, физические упражнения, соблюдение режима дня, прогулки на свежем воздухе, поддержание в семье положительного психологического климата, а также выделение времени для любимых занятий и хобби помогают предотвратить плохое настроение.

Что делать родителям для смягчения депрессии у детей и подростков?

- ❖ Вместо таких наказаний, как унижение, применение физической силы, вербальное оскорбление, за плохое поведение лучше поощряйте ребенка за хорошие поступки. Позор и наказания приводят детей к чувству бесполезности и делают их неадекватными.
- ❖ Если вы подозреваете, что ребенок находится в стадии депрессии, выделите время, чтобы выслушать его проблемы. Даже если вы думаете, что у проблемы нет реальных причин, имейте в виду, что для развивающегося человека она может казаться жизненно важной.
- ❖ Дайте вашему ребёнку передышку. Не рассчитывайте, что он будет делать именно то, что вы говорите.
- ❖ Позвольте юноше или девушке совершать ошибки. Предостережение или принятие решений за них могут восприниматься как отсутствие веры в их способности. Это снижает их уверенность в себе.
- ❖ Не навязывайте подростку привлекательный для вас жизненный путь. Не пытайтесь вновь пережить свою молодость через деятельность своего ребёнка.
- ❖ Контактируйте и ненавязчиво держите связь с подростком, даже когда он уходит.
- ❖ Старайтесь не говорить своему ребёнку, что ему нужно делать. Вместо этого внимательно прислушивайтесь, чтобы узнать больше о причинах, вызывающих его проблемы, и совместно ищите пути решения этих проблем.

Помощь при депрессии

При депрессии необходимо лечение и наблюдение у врача (психиатра или психоневролога), а так же помощь психотерапевта или психолога.

Бесплатную психологическую помощь можно получить по адресу:
г. Воркута, ул. Дончука - 6а
ГУ РК «Центр социальной помощи семье и детям»
Телефон: 2-21-38

Всероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей: 8-800-2000-122

Психологические консультации родителей у педагога- психолога
ГС(К)ОУ «С(К)ОШ № 42 VII вида» г. Воркуты
Хохловой Светланы Васильевны
по пятницам с 15.55 до 16.30

Уважаемые родители!

Помните, что внимательное отношение, доброжелательное и понимающее общение с ребенком снижает риск развития у него депрессивного состояния!

Спасибо за внимание!

