

## Депрессия у ребенка.

Многие взрослые задаются вопросом: «А может ли быть депрессия у детей? И как она проявляется?»...

**Депрессия у детей** – психическое аффективное расстройство, характеризующееся сниженным настроением, неспособностью переживать радость, моторной заторможенностью, негативным мышлением. Заболевание проявляется тревогой, страхами, фобиями, навязчивыми действиями, нарушениями социальной адаптации, соматическими симптомами (головной болью, недомоганием, нарушениями пищеварения). Диагностика осуществляется с использованием метода клинической беседы, опроса родителей, проективных психологических тестов.

Оказывается, и у детей бывает депрессия. Следует обратить внимание на следующие симптомы:

- тошнота;
- боли различного происхождения;
- упадок сил, вялость ("нет сил", "еле дошла");
- нарушение сна (малыш плохо засыпает, часто просыпается, его мучают ночные кошмары и т.д.);
- учащенное сердцебиение;
- головные боли и головокружение;
- нарушение аппетита.

И это далеко не полный перечень "масок", которые может надевать на себя детская депрессия. Все эти симптомы могут стать объектом внимания педиатра, гастроэнтеролога, невролога, кардиолога, но никак не врача-психиатра. Как правило, анализы, дополнительные функциональные исследования не показывают какой-либо патологии. Однако, вышеперечисленные признаки дают повод обратить более пристальное внимание на эмоциональное состояние ребенка и вовремя оказать ему помощь.

У детей, склонных к депрессии, часто наблюдается повышенная тревожность, страхи, которые могут усиливаться к вечеру (ночи). Страхи также отличаются своим разнообразием: смерти близких, особенно матери, одиночества, темноты, за свое здоровье, жизнь, беспредметный страх.

Еще одним проявлением депрессивного расстройства у детей может быть *паника* или так называемое *паническое расстройство*, которое сопровождается болями различного происхождения, учащенным сердцебиением, тошнотой, ознобом. *Паническая атака* в большинстве случаев возникает вместе с чувством страха смерти, клаустрофобией (боязнью замкнутого пространства).

Как распознать детскую депрессию?

В разном возрасте признаки депрессии проявляются по-разному. У малышей дошкольного возраста – плохой аппетит, капризы, вялые движения, незначительная прибавка в весе по сравнению с нормой.

Депрессия в дошкольном возрасте напрямую связана с состоянием физического здоровья. У ребенка в этом возрасте можно заметить и характерные для взрослой депрессии признаки, такие как: печаль, тихий голос, скудная мимика, "шаркающая" стариковская походка.

У ребят младшего школьного возраста наблюдаются: снижение или потеря интереса к играм и хобби, ощущение тоски и печали, отсутствие друзей, безразличие к окружающему миру. Типичные жалобы ребенка будут звучать примерно так: "скучно", "плохо", "мне это не интересно", "как-то мне не так". Слово "скучно" является своеобразным маркером, указывающим на потерю интереса к жизни.

Причины детской депрессии.

Как и у любого заболевания, у детской депрессии есть определенные внешние и внутренние предпосылки и причины.

Самым распространенным психотравмирующим фактором у детей до 4 лет считается ранняя сепарация, когда ребенка по тем или иным обстоятельствам разлучают с матерью. Например, малыша помещают в больницу, детский сад или ясли, дом малютки.

Для малышей от 5 лет и старше – это неблагоприятная ситуация внутри семьи (смерть родителей, насилие или жестокое обращение, развод и т.д.).

Когда ребенок начинает учебу в школе на первое место выходят проблемы, связанные с обучением, отношениями со сверстниками и учителями.

**Стоит обратить внимание, что депрессивное состояние может продолжаться от 1 месяца до 1 года и дольше.**

Ранняя диагностика и своевременно оказанная медико-психологическая помощь – основной фактор успешного преодоления проблемы. Игнорирование, избегание проблем – не выход из ситуации.

Фактор времени. Если ребенку "грустно, скучно, плохо" один или два дня, то это нормально, т.к. любой человек имеет право на такое состояние. Если у вашего ребенка (подростка) состояние тоски, печали длится две недели и дольше – это уже повод обратиться к специалисту.

Как показывает опыт, залогом достижения стабильного результата служит не только медикаментозная терапия, психотерапия, но и активное вовлечение родителей, членов семьи и самого ребенка в процесс выздоровления.

**Если вы заподозрили у своего ребенка депрессию, попробуйте для начала:**

✓ **поговорить с ним.** Это может быть трудно: дети, особенно подростки, и в нормальном состоянии неохотно идут на контакт со взрослыми, а во время депрессии нежелание делиться проблемами многократно обостряется;

✓ **выразить свою поддержку.** Сказать, что вы приложите все усилия, чтобы справиться с проблемой. Заверить в своей любви и готовности помочь. Быть всегда рядом.

Необходимо:

- пройти комплексную диагностику организма;
- записаться на прием к психотерапевту и следовать его предписаниям;
- в дополнение к лечению у психотерапевта стоит пройти курс работы с психологом, чтобы выявить причину депрессии и не допустить ее повторного появления;
- посетить консультацию психолога родителям, чтобы научиться правильно поддерживать и реагировать на проявления депрессии у своего ребенка.
- 

**Что еще можно сделать**

1. Организуйте любимые занятия.

Во время терапии важно создать максимально комфортные домашние условия для ребенка. В силу его сложного на данный момент состояния, стоит отказаться от поездок, шумных праздников, изменения образа жизни.

2. Создайте пространство доверия.

Дети легче идут на контакт не во время так называемой доверительной беседы, а в процессе какой-либо совместной деятельности. Займитесь чем-то с ребенком и ненавязчиво поговорите.

3. Не наказывайте за откровения.

Неудобную правду слышать трудно. Откажитесь от порыва осудить, вычитать, наказать.

4. Постепенно вовлекайте ребенка в социальное общение.

5. Верните в жизнь ребенка физическую активность.

Пешие прогулки, велопокатушки, спортивные игры, ролики или скейт — подойдет любая физическая нагрузка

6. Контролируйте увлечение гаджетами.

7. Следите за питанием.

8. Давайте ребенку достаточно времени на сон.

9. Делайте добрые дела.

Информация подготовлена с использованием следующих источников:

<https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/children/depression>,

<https://suhareva-center.mos.ru/services/enlightenment/rasstroystva-nastroeniya/kak-maskiruetsya-depressiya-u-detey/>,

[https://www.defectologiya.pro/zhurnal/depressiya\\_u\\_detey\\_chno\\_delat\\_roditelyam/](https://www.defectologiya.pro/zhurnal/depressiya_u_detey_chno_delat_roditelyam/)

Подготовила: педагог-психолог, Ивакина Н.А.