

ДЕТСКАЯ ДЕПРЕССИЯ

Длительные депрессии у детей, как правило, не проходят самостоятельно, могут повторяться и приводить к существенному ухудшению здоровья, общего состояния ребенка. Поэтому депрессию относят к опасным патологиям детского возраста.

В жизни каждого человека есть периоды взлетов и падений. Проблемы и неудачи иногда делают нас всех несчастными. В большинстве случаев эти чувства являются лишь временными, но у некоторых людей они сохраняются в течение очень длительного времени. Депрессия - это клинический термин, который психиатры и психологи используют для описания заболевания, когда в течение длительного времени человек ощущает грусть, безнадежность, беспомощность.

Депрессия может быть вызвана стрессом, потерей, большим разочарованием. Но иногда она возникает и без особой причины. Она может быть следствием биохимического дисбаланса в организме, поэтому некоторые люди уже рождаются со склонностью к депрессии.

Вне зависимости от причины возникновения, депрессия оказывает влияние на все аспекты нашей жизни: работа, учеба, отношения в семье, дружба и даже физическое здоровье. Депрессия, к сожалению, затрагивает не только взрослых. Она может появиться у детей и подростков и вызвать появление реальных проблем в их жизни.

Ребенок, страдающий депрессией, убежден, что его никто не понимает, что никто не испытывает тех же чувств, что и он. При этом он может полагать, что его никто не любит.

Взрослым иногда трудно понять, до какой степени серьезна депрессия у ребенка, поскольку все проблемы они рассматривают с точки зрения взрослого человека. А, тем не менее, некоторым детям крайне трудно справляться с теми нагрузками, которые они испытывают в процессе роста, а также со школьными нагрузками. Взрослым такие детские проблемы кажутся незначительными, но важно помнить, что для ребенка они могут казаться огромными.

Признаки депрессии у детей и подростков

Если ребенок находится в депрессии, скорее всего, он ничего не скажет о своих переживаниях. Но при этом самыми ранними признаками депрессии является изменение в поведении, например, признаки беспокойства или печали. Ребенок, который ранее был очень живым, активным, регулярно занимался какой-то деятельностью, вдруг становится пассивным и как бы отключается. Хороший ученик может начинать получать плохие оценки.

Некоторые признаки депрессии могут появиться при чрезмерном эмоциональном давлении в школе, при нагрузках социального плана, при давлении на ребенка в семье. Вполне возможно, что ребенок находится в депрессии и нуждается в помощи профессионального детского психолога, если у него замечены один или несколько из нижеперечисленных признаков депрессии.

Изменения в чувствах. У ребенка могут появиться симптомы печали, беспокойства, вины, гнева, страха, беспомощности, безнадежности, одиночества.

Изменения в физическом состоянии. Ребенок может внезапно начать жаловаться на головные боли, на боли в других органах. Ему может не хватать энергии, возникают проблемы со сном или приемом пищи, он чувствует постоянную усталость.

Изменения в мышлении. Ребенок может говорить вещи, которые указывают на низкую самооценку или чувство вины. У него появляются трудности с концентрацией внимания, возникают негативные мысли (вплоть до суицидальных).

Изменения в поведении. Ребенок может отказываться общаться с другими детьми, заниматься спортом, играть. При этом он отказывается от тех развлечений, которые раньше очень любил. У него могут даже появиться внезапные слезы, может возникнуть приступ истерики в ответ на незначительные, казалось бы, инциденты.

Как помочь ребенку при депрессии?

Поговорите с ребенком. Если вы заметили какой-то из вышеупомянутых признаков, попытайтесь побудить его рассказать о том, что он чувствует, что его беспокоит или раздражает. Если вы понимаете, что ваш ребенок находится в глубокой депрессии, не паникуйте. В этих случаях всегда доступна профессиональная помощь детского психолога.

Депрессия вполне поддается лечению. Детям, подросткам и взрослым можно помочь преодолеть депрессию. Первое, что вы должны сделать – это обратиться к врачу педиатру (или провести комплексное обследование в детской поликлинике), чтобы выяснить, не являются ли усталость, недомогание, боли и печальное настроение следствиями какого-либо заболевания. То есть надо проверить физическое состояние организма ребенка.

Если с этой точки зрения все в порядке, следует поговорить с учителями в школе, не заметили ли они изменений в поведении ребенка и в его настроении. Учитель должен, в случае необходимости, попытаться изменить свое отношение к ребенку, страдающему депрессией, чтобы помочь ему в сложившейся ситуации, помочь ему увеличить чувство собственного достоинства.

Депрессия ребенка влияет на всю семью

Родителям важно правильно управлять собственным поведением по отношению к страдающему депрессией ребенку. Поскольку причины депрессии не всегда ясны родителям до конца, они могут чувствовать себя в чем-то виноватыми. При этом, сами того не желая, родители могут передать свое настроение ребенку, а он, в свою очередь, при этом будет чувствовать себя отвергнутым или непонятым.

Общаться с ребенком, страдающим депрессией, непросто. Родители должны в этот момент меньше обращать внимание на свои проблемы, а сосредоточиться на проблемах своего ребенка. Семейная терапия крайне важна в этих случаях.

Иногда ребенок, испытывающий проблемы, может рассказать о них своим братьям или сестрам, другим членам семьи. Таким образом, количество источников поддержки и понимания может увеличиться.

Лечение депрессии у детей

Длительные депрессии у детей, как правило, не проходят самостоятельно и могут не исчезать с возрастом. Это расстройство может повторяться и приводить к существенному ухудшению здоровья, общего состояния ребенка. Поэтому депрессию относят к опасным патологиям детского возраста.

Наиболее благоприятный случай – когда ребенок частично чувствует свое необычное состояние и мотивирован для выхода из него. Тогда можно использовать такие терапевтические методы как физическая активность, длительные прогулки, спортивные занятия.

Однако, в случае глубокой депрессии дети и подростки, как правило, не могут выйти из этого состояния самостоятельно и приходится обращаться к специалистам.