

ДЕПРЕССИЯ В ДЕТСКОМ ВОЗРАСТЕ...

- ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ВОЗНИКНОВЕНИЮ
- КАК РАСПОЗНАТЬ ДЕПРЕССИЮ
- ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У РЕБЕНКА ВОЗНИКЛА ДЕПРЕССИЯ

Понятие депрессии ранее было связано со взрослым возрастом, потому что считалось - дети не достаточно хорошо могут оценить и выразить свои эмоции. На данный момент исследования в области психического здоровья стали относить состояние депрессии к более раннему возрастному периоду.



ДЕТСКУЮ ДЕПРЕССИЮ НАЗЫВАЮТ "УЛЫБАЮЩЕЙСЯ", потому что ее очень сложно обнаружить. По взрослому человеку видно, что ему грустно, что-то его гнетет. С детьми не так. Кажется, обычный ребенок – бегает, смеется. Но детская депрессия имеет множество масок. Она может проявляться в виде нарушений сна, аппетита, а также эмоциональных вспышек – приступов тревоги, гнева, агрессии. Для подросткового возраста – это алкоголизм, нарушение пищевого поведения – булемия, анорексия, нервное переедание. Эти состояния запускает именно депрессия.

Причины развития депрессии в каждом возрасте разные. Исследования показывают, что ребенок может испытывать ее чуть ли не с рождения. У малышей от 0 до 3 лет она может быть обусловлена биологическими факторами: особенностями протекания беременности и родов, либо разрывом связи с матерью. В дошкольном возрасте предпосылками развития депрессии служат взаимодействие с родителями или дисгармоничные стили воспитания – гиперопека или, наоборот, попустительство, а в подростковом – проблемы со сверстниками и самореализацией.



В детском возрасте депрессия имеет свои причины возникновения и проявляется по разному:

**РАННИЙ
ОТ 0 ДО 3 ЛЕТ**



ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ВОЗНИКНОВЕНИЮ

- внутриутробные проблемы (гипоксия плода)
- родовые проблемы (асфиксия плода)
- перенесенные тяжелые заболевания
- наследственные психические болезни
- разрыв эмоциональных отношений с матерью
- нарушенная семейная обстановка (крики, скандалы, алкоголизация родителей, жестокое обращение)

СИМПТОМЫ ДЕПРЕССИИ

- нарушение сна, аппетита, частая рвота, отрыжка
- задержка в набора веса
- моторная заторможенность
- симптомы задержки психического развития
- частый плач, капризность

**Дошкольный
возраст
от 3 до 6-7 лет**



ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ВОЗНИКНОВЕНИЮ

- семейные взаимоотношения - если в семье скандалы, родители на грани развода, а ребенка воспитывают с помощью крика и физической силы
- социальные причины - ребенок вступает в период формирования социальных отношений, начинает посещать детский коллектив, испытывает конфликт между своими желаниями и необходимостью учитывать желания и требования окружающих

СИМПТОМЫ ДЕПРЕССИИ

- сниженная двигательная активность
- отсутствие интереса к любимым занятиям
- снижение аппетита
- скучая мимика, тихий голос, "старческая" походка
- стремление к уединению, избегание контактов
- соматические недомогания (боль в животе, головные боли, ломота в теле)



**Младший
школьный возраст
от 6-7 до 12 лет**

ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ВОЗНИКНОВЕНИЮ

- стандартизированная учебная нагрузка (без учета психотипа ребенка и его особенностей)
- проблемы в отношениях с ровесниками и с педагогом
- также в этот период ребенок начинает формировать свои цели и пытаться их достигать, неуспех в этом тоже порождает невротизацию

СИМПТОМЫ ДЕПРЕССИИ

- физические недомогания: общая слабость, головные боли и головокружения, боли различной локализации (желудок, сердце, мышечные боли), ломота в теле
- психологические и поведенческие симптомы: грусть, тоска, апатия, отсутствие интереса к игре и учебе, уход от контактов с ровесниками, плаксивость, ранимость
- познавательные нарушения: рассеянное внимание, неспособность сосредоточиться, проблемы в усвоении учебного материала
- ближе к 12 годам депрессия детская и подростковая начинает также проявлять себя реакциями гнева, вспыльчивости, раздражительности; это связано с гормональными процессами организма

**Подростковый
возраст
ОТ 12 ДО
ЗРЕЛОСТИ**



ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ВОЗНИКНОВЕНИЮ

- гормональная перестройка организма, которая сама по себе вызывает перепады настроения у ребенка
- возникают первые серьезные эмоциональные связи во внешнем мире – с друзьями и противоположным полом, неудачи на этом поприще воспринимаются очень тяжело
- попытки осознания себя, своего места в мире порождают массу внутренних конфликтов и противоречий
- существенно растет учебная нагрузка, встает вопрос о будущей профессионализации

СИМПТОМЫ ДЕПРЕССИИ

- грусть, подавленность, безнадежность как основные характеристики настроения
- раздражительность и гневливость, частые слезы
- отказ от увлечений, снижение учебной успеваемости, пропавшая мотивация к чему-либо
- проблемы с концентрацией внимания, усталость, вялость, апатия, быстрая утомляемость
- стойкое беспокойство, постоянное чувство вины
- ощущение себя никчемным, стремление к одиночеству, прекращение общения с семьей и друзьями
- плохой аппетит, колебания веса, нарушения сна
- боли в голове, желудке, спине по типу вегето-сосудистой дистонии
- мысли о возможности прервать собственную жизнь

Еще о
подростковой
депрессии...

У САШИ – ДЕПРЕССИЯ



Именно в этой возрастной группе чаще всего возникают мысли о смерти и попытки суицида.

При этом важно понимать, что такие проявления являются крайней степенью тяжелой формы депрессии, которая сформировалась за несколько месяцев или даже лет.

Поэтому будьте внимательны к ребенку, ведь при своевременном обращении за помощью, многих проблем можно избежать.

**Если вы
хотите помочь,**

**отнеситесь
с пониманием**

подбодрите



всё
будет
хорошо!
даже
если сейчас
ты в это
не веришь



похвалите



Значимым взрослым важно....

- обеспечить ребенку соблюдение режима дня, активности и отдыха, нормальное питание и гигиену
- разговаривать с ребенком, стараясь отталкиваться от его позитивных интересов и развивать их
- проявлять искренний, но умеренный интерес к его жизни, его чувствам, его общению со сверстниками и другими взрослыми, к его успехам в школе, на кружках и так далее
- давать возможность проявить себя в чем-то и ощутить себя успешным
- если состояние подавленности устойчивое, важно обратиться за сопровождением узких специалистов — психолога, психотерапевта.

ВАЖНО ОСОЗНАВАТЬ, ЧТО ДЕПРЕССИЯ - ЭТО БОЛЕЗНЬ, И ЕЕ НУЖНО ЛЕЧИТЬ!

Признанными методами лечения являются:

- детская психотерапия и лекарственная терапия (при тяжелых формах).

Параллельно проводятся социально-реабилитационные мероприятия. Комплексный подход предполагает использовать:

- **когнитивно - бихевиоральную терапию.** Наиболее эффективными являются когнитивно - поведенческие методы: ребенок научается осознавать, выражать и переживать эмоции, рассказывать о травмирующем опыте, получать поддержку, изменять поведение и настроение при помощи различных техник.
- **методы расслабления** – дыхательные упражнения, телесно-ориентированная терапия.
- **проективные методики (рисунки, лепка, сказкотерапия)** помогают пережить и осознать негативные чувства. Игровая терапия вырабатывает эффективные поведенческие навыки.
- **семейную психотерапию.** Встречи родителей, ребенка и специалиста могут быть направлены на восстановление гармоничных семейных отношений, поиск “общего языка” между членами семьи. Родители научаются помогать ребенку преодолевать трудности, создавать условия для скорейшего выздоровления.