



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 ввиду, 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.

Уважаемые родители!



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

Спасибо за внимание!

