

Депрессия у детей и подростков – тема, которая становится более актуальной для родителей и педагогов. Она касается не только ребят, находящихся в приемных семьях и лишенных родительской заботы, но и тех, кто воспитывается в семье. Смерть близкого человека, развод родителей, конфликты, одиночества, потеря смысла жизни – все это создает развитие детской депрессии.

У детей и подростков трудно выделить признаки депрессии, во-первых, из-за их нечеткости, а во-вторых, из-за того, что ребенок не всегда может дать подробный отчет о своих эмоциональных переживаниях. Депрессия у ребенка всегда маскирована: это и тревожность, и школьная неуспеваемость и нарушения отношений со сверстниками, и беспокойство за свое здоровье, и страх за близких.

Серьезные и длительные депрессивные состояния могут наблюдаться у 3-5% детей и 10-20% подростков. Дети и подростки часто не могут распознать и описать свои эмоции и чувства. Они еще не всегда умеют выразить себя с помощью слов. Они выражают себя доступными для них способами - поведением.

Депрессия у подростков от детей отличается своей яркостью. Гормональная перестройка всего организма, меняющаяся внешность только усугубляют и так непростое состояние. К физическим изменениям добавляются душевные переживания. Появляется ощущение своей незначительности, ущербности, ненужности. Чувство вины перед самим собой ("я ничего не могу", "у меня все плохо получается", "я не такой как все") и родителями ("от меня все беды и несчастья", "я плохая и никчемная"). Проявляться такие переживания могут в поведении, когда подросток становится вялым и безразличным или наоборот ведет себя демонстративно грубо и вызывающе, а также в тревожных мыслях о своей внешности, здоровье. Это связано с тем, что родители и учителя не обращают внимания на отклонения в поведении ребенка, или списывают их на трудности переходного возраста.

Чтобы избежать запущенных стадий депрессии у детей и подростков, родителям важно, прежде всего, научиться обращать внимание на их поведение и настроение. Насторожить должны следующие признаки начинающегося депрессивного расстройства:

- резкая смена привычного поведения, подавленное настроение, отсутствие интереса к ранее любимым видам деятельности;
- экстремальные увлечения;
- вспышки гнева, агрессия, негативизм;
- чувство вины и самобичевание;
- вступление в «суицидальные» группы и сообщества в социальных сетях;
- изменение внешнего вида: потухший взгляд, синяки под глазами, бледность, худоба;
- проблемы с учебой;
- отрицание имеющихся проблем.

Поэтому, при таком состоянии нужно уметь находить контакт с ребенком, слышать его, пытаться разделить его проблемы и помогать их решать, проявляя свою любовь и заботу. Интересоваться чувствами ребенка и делиться своими. Избегать унижений и наказаний для ребенка. Выделить время для совместного проведения с ребенком: ужины, просмотры фильмов, прогулки. Оптимизировать режим труда и отдыха, контролировать полноценный сон и правильное питание. Обращать внимание на его времяпровождение с друзьями. Делайте добрые дела, ничто так не успокаивает внутреннюю боль, как помощь тем, кому значительно хуже. Займитесь благотворительностью, волонтерством. Покажите ребенку пример того, как люди, которые находятся в тяжелых, жизненных обстоятельствах пытаются выкарабкаться.

Никакое лечение депрессии у детей не будет полным без позитивных изменений в его семье, родители должны принять «настоящего ребенка», его нужды и стремления вместо своих собственных ожиданий, вместо «ребенка своей мечты». 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. Чем раньше будет оказана помощь, тем быстрее изменится состояние и меньше будет неблагоприятных последствий.

