

Профилактика депрессии у детей и подростков

Депрессия – не просто плохое настроение. Это целый комплекс проблем.

Депрессия считается самым распространенным психическим расстройством в мире. Она диагностируется у каждого двадцатого ребенка или подростка.

Родители часто не могут увидеть замаскированные симптомы депрессии и утверждают, например, что у подростка начался переходный возраст. Однако все это может являться симптомами достаточно тяжелого эмоционального состояния.

По данным Всемирной организации здравоохранения, около 11% подростков в возрасте до 18 лет страдают депрессивными расстройствами, причем девочки склонны к заболеванию чаще мальчиков.

Проявления депрессии у детей и взрослых отличаются. Классические симптомы – подавленное настроение, отсутствие мотивации к тому, что раньше радовало. Но у детей встречаются симптомы, которые часто принимают за другую патологию: нарушения сна, повышенная утомляемость, необоснованное изменение массы тела, боли в животе и области сердца, нарушение концентрации внимания.



Одним из симптомов является плохое настроение, которое продолжается более двух недель.

Еще один важный симптом — плохое физическое состояние, когда отмечаются нарушения сна и питания, чувствуется постоянная усталость. Страдают и когнитивные процессы. Более медленными становятся мышление и движения, детям труднее сосредоточиться и выполнять обычные дела.

Одним из проявлений депрессии является поведения. Дети становятся более агрессивными и менее адаптивными. У школьников снижается успеваемость, учителя жалуются на их пропуски занятий и конфликты с одноклассниками.

В раннем возрасте депрессия может проявляться в виде обычных недомоганий, когда заболевания как такового нет, но поднимается температура, беспокоят боли в животе или других частях тела. В то время как анализы и другие виды обследования не показывают отклонений от нормы.

У ребенка появляется тревожность, боязнь темноты, одиночества. Малыши не могут рассказать, как они себя чувствуют, объяснить, почему им плохо. Поэтому они чаще просто плачут, кричат, паникуют в непривычной обстановке. Могут быть проблемы с адаптацией к детскому саду.

Даже у младенцев может возникнуть депрессия из-за так называемой сепарации, когда их по каким-либо причинам забирают от мамы.

У младших школьников отмечается замкнутость, безразличие, пропажа интереса к общению и играм. Снижение интереса к жизни является явным признаком депрессии.

Причины депрессии

В социальной или семейной сферах жизни могут отмечаться гиперопека, гипоопека, симптомы алекситимии у семьи — когда нет возможности описывать эмоции вербально, они выражаются через состояния, физические ощущения. Неумение работать с эмоциями, некая недостаточность эмоционального интеллекта у взрослого может передаваться ребенку и усугублять течение заболеваний и переживаний.

Причиной депрессии могут быть различные болезни, в том числе хронические, провоцирующие появление депрессивных состояний на фоне хронического недомогания.

Факторы возникновения депрессии

К внешним факторам относится хронический стресс, связанный с переменами, происходящими в жизни ребенка: утрата близких родственников или друзей, несчастный случай или серьезная болезнь в семье, переезд в другой город или смена школы — все это может привести к депрессивным состояниям. Это зависит от того, насколько значима реакция самого человека на изменения. Особенно, если взрослые игнорируют ребенка.

На внутренние обстоятельства большое влияние оказывает чрезмерная критичность к себе. Если в школе (детском саду) жесткий учитель (воспитатель) оценил не только знания, но и резко высказался о личности ребенка.

Нередко и в семье к оценкам в дневнике относятся весьма критично — когда четверка считается плохой оценкой, не говоря уже о тройке. Часто ситуация накала возникает накануне экзаменов. В это время возрастает уровень тревоги, а взрослые ее еще и усиливают: преподаватели и родители пытаются нагнетать обстановку, и тогда ребенок самостоятельно уже не может справиться.

Отношения внутри семьи — еще один важный фактор. Ссоры, физическое и психологическое насилие, резкая оценка родителями своего ребенка, чрезмерная жесткость и требовательность, навязывание интересов и собственного мнения, в частности по поводу выбора специальности и колледжа или вуза, — все это накладывает свой отпечаток на психическое состояние ребенка.

Если депрессию не выявить на ранних стадиях, то постепенно ухудшающееся состояние может привести к тяжелой форме и достаточно серьезным последствиям. Одним из которых является риск суицида.

Сегодня много информации о депрессии — это и видеоролики в интернете, и психологические техники, как справиться с негативными эмоциями. Но недооценивать ситуацию нельзя. Согласно статистике до 25% депрессий у взрослых начинается именно в подростковом возрасте.

Как не допустить депрессии у детей?

- правильно организовать режим дня ребенка и придерживаться его. Обратить внимание, как ребенок проводит досуг (сколько времени проводит за компьютером, гуляет, смотрит телевизор, общается с друзьями и др.).
- постараться понять причину плохого настроения ребенка (может быть это затяжной конфликт со значимыми людьми, нерешенная личная проблема, переутомление или хронический стресс). Уменьшить влияние основной травмирующей причины или попытаться изменить собственное отношение к проблеме, снизив ее значимость.
- регулярные физические нагрузки и свежий воздух нормализуют психическое состояние как взрослых, так и детей, активные физические нагрузки, вообще — любой спорт.
- уделять время ребенку, рассказывать забавные или поучительные истории из своей жизни, обсуждать семейные проблемы. Планируйте семейные мероприятия, это могут быть походы в кино, пиццерию или на природу всей семьей, совместные поделки.
- если ребенок подвержен депрессии, можно записать его на групповую терапию к психологу, где он научится самопониманию и успешному взаимодействию с окружающими;
- будьте внимательны к своему ребенку, его проблемам, не отталкивайте его от себя, не прикрывайтесь отсутствием свободного времени.

Для детей и подростков очень важна эмоциональная поддержка взрослого, который научит искусству коммуникации, умению противостоять стрессовым ситуациям и поможет адаптироваться к новым условиям. Если взрослые искренне интересуются жизнью и увлечениями ребенка, они могут помочь ему развить и укрепить любовь к себе, принять себя и свою внешность, научить получать множество положительных эмоций от общения, хобби, спорта, физической активности и от жизни в целом.

Депрессия — это серьезно. При первых ее признаках необходимо обратиться к специалистам.

