

Депрессия у детей и подростков

Подростковый возраст (10-19 лет) – критически важный период для освоения социально-эмоциональных навыков, особенно на фоне того, что половина всех психических расстройств начинают развиваться до 14 лет.

Клинически значимой депрессией страдают:

- 1 до 2% детей препубертатного возраста
- около 5% подростков

Кумулятивная распространенность по некоторым источникам гораздо выше.

- *Например, к шестнадцатилетнему возрасту 12% девочек и 7% мальчиков в определенный момент своей жизни могут перенести депрессивное расстройство*

Депрессия затрагивает многие сферы жизни ребенка.

- Хуже учатся – имеют более низкий уровень знаний
- Когнитивные искажения – негативность убеждений, самообвинения, самокритичность
- Заниженная самооценка – трудности к установлению близких взаимоотношений с другими
- Уверены, что их не любят
- Плохие отношения с родителями, братьями, сестрами

Подросток с депрессией чрезвычайно уязвим – он становится предрасположенным к суицидальным мыслям и действиям.

ПРИЗНАКИ ДЕПРЕССИВНЫХ РЕАКЦИЙ У ПОДРОСТКОВ:

1. Снижение интереса к деятельности, потеря удовольствия от деятельности, которая раньше нравилась.
2. Уклонение от общения: нежелание идти в школу, общаться со сверстниками, склонность к уединению.
3. Снижение успеваемости из-за трудностей концентрации внимания и нарушений запоминания.
4. Изменения сна и/или аппетита (ест/спит больше/меньше, чем раньше).
5. Вялость, хроническая усталость.
6. Грустное настроение или повышенная раздражительность. Идеи

собственной малоценности, никчемности.

7. Телесное недомогание: головная боль, проблемы с желудком.
8. Возможным проявлением депрессии может быть отклонение от общепринятых норм поведения: показная бравада, грубость, агрессия, демонстративные уходы из дома, употребление психоактивных веществ.

Если кризисная ситуация вызывает у ребёнка сильные переживания, он может задуматься о причинении себе вреда как способе решения проблемы (даже если раньше говорил, что самоубийство могут совершить только дураки). Суицидальное поведение подростков может иметь неожиданный, импульсивный характер, а может развиваться постепенно.

С ЦЕЛЮ ПРОФИЛАКТИКИ СУИЦИДОВ РОДИТЕЛЯМ НЕОБХОДИМО:

1. Ни в коем случае не оставлять нерешенными проблемы, касающиеся сохранения физического и психического здоровья ребенка;
2. Анализировать вместе с сыном или дочерью каждую трудную ситуацию;
3. Учить ребенка с раннего детства принимать ответственность за свои поступки и решения, предвидеть последствия поступков. Сформируйте у него потребность задаваться вопросом: «Что будет, если...»;
4. Воспитывать в ребенке привычку рассказывать родителям не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах;
5. Не опаздывать с ответами на его вопросы по различным проблемам физиологии;
6. Не иронизировать над ребенком, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально, помочь ему и поддержать его, указать возможные пути решения возникшей проблемы;
7. Обсудить с ним работу служб, которые могут оказать помощь в ситуации, сопряженной с риском для жизни; записать соответствующие номера телефонов;
8. Записать свои рабочие номера телефонов, а также номера телефонов людей, которым родители сами доверяют.

В СЛУЧАЕ НАХОЖДЕНИЯ РЕБЕНКА В КРИЗИСНОМ СОСТОЯНИИ:

1. Крепко прижмите ребенка к себе. Именно близость к родителям дает ребенку уверенность в том, что все хорошо.
2. Попросите ребёнка рассказать о том, что произошло. Следует обратить внимание не только на то, что он рассказывает, а как он это делает, то есть на его жесты и эмоции. Чем подробнее ребенок расскажет о происшедшем, «выпуская пар своих эмоций», тем быстрее он успокоится. Доверие ребенка к родителям создает предпосылки для будущих бесед о его неприятностях и психических травмах.
3. Выслушав ребёнка, ободрите и успокойте его. Спокойным и нежным голосом

- следует произнести слова утешения, ободрения и поддержки. «Все будет хорошо, дорогой. Мама любит тебя. Все образуется. Мы вместе все решим».
4. Покажите вашему ребенку, что его благополучие всегда стоит для вас на первом месте. В кризисной ситуации ребенку крайне нужна защита и помощь ему в преодолении душевного кризиса, где бы он ни возник - дома или вне дома.
 5. Принимайте решительные меры по предупреждению дальнейших несправедливых поступков по отношению к вашему ребенку. Если кто-либо обидел вашего ребенка, следует принять все необходимые меры, чтобы такое больше никогда не повторилось.
 6. Помогите ребенку преодолеть последствия обид и несправедливости. Родителям следует учить ребенка умению прощать.
 7. Если вы почувствовали желание ребенка совершить суицид, обязательно обратитесь за помощью к специалистам. Проконсультируйтесь с психологом о возможной помощи. Иногда единственной альтернативой помощи суициденту, если ситуация оказывается безнадежной, становится госпитализация в психиатрическую больницу.
 8. При попытке суицида необходимо немедленно вызвать «скорую» медицинскую помощь, а тем временем постараться взять себя в руки и не паниковать. Это происшествие должно всерьез заставить родителей задуматься об их отношениях с детьми, между собой и психологической обстановке в семье в целом. Если ребенок доведён до такого состояния, что он решил «уйти в мир иной», значит, есть на это очень серьезные причины.

ВСЕГДА ПОМНИТЕ!

Для ваших детей нет никого ближе и роднее, чем вы... Если вы заметили признаки у ребенка депрессивного состояния, обращайтесь за помощью к психологу.

Психологическую помощь в Гомельской области можно получить:

В центральных районных больницах;

В детской поликлинике УЗ «Светлогорская ЦРБ»

В психонаркологическом диспансере УЗ «Светлогорская ЦРБ»

В учреждении «Гомельская областная клиническая психиатрическая больница»;

По телефонам экстренной психологической помощи: **170 и 80232-31 - 51-61;**

Телефон доверия для детей и подростков, а также членов их семей: **8-017- 2630303;**

Общенациональная детская телефонная линия (телефон доверия для несовершеннолетних): **8-801-100-16-11.**