**Депрессия у детей**

|  |
| --- |
| https://hilight.kapook.com/img_cms2/user/nuntanit/forie/shutterstock_8886301.jpg*Депрессия – это аффективное состояние, характеризующееся отрицательным эмоциональным фоном, изменением мотивационной сферы, познавательных представлений и общей пассивностью поведения. В состоянии депрессии человек испытывает тяжелые, мучительные эмоции и переживания – подавленность, тоску, отчаяние.*Более всего подвержены депрессиям дети тревожные, эмоциональные и чувствительные, со сниженной самооценкой, впечатлительные и зависимые. Любой ребенок время от времени может быть в плохом настроении, грустить или раздражаться. Это объяснимо с точки зрения его развития, возрастных кризисов или банальной усталости, начала болезни. Но наличие устойчивого сниженного настроения, пассивности, постоянного плача в течении двух недель – повод обратиться за помощью к специалистам. Педиатр осмотрит ребенка, назначит необходимые анализы для обследования, а также направит вас на консультацию к неврологу и психологу.***Причины депрессии у детей:**** Нарушение биохимических процессов в головном мозге (низкий уровень серотонина);
* Генетическая предрасположенность (наличие заболевания в роду);
* Родовые травмы (депрессия может быть вызвана изменением климатических условий);
* Затяжные, либо хронические болезни;
* Длительный стресс или тревожная обстановка, учебные перегрузки;
* Психологические травмы (развод родителей, болезнь или смерть близких, переезд, переход новую школу или детский сад, конфликты в семье, гибель домашнего питомца и т.д.)
* Нарушение детско-родительских отношений и отношений в коллективе;

***Чувствительность к травмирующим факторам:**** от 0 до 4 лет – отделение ребенка от матери или от семьи;
* от 5 до 7 лет – развод, смерть одного из членов семьи, жестокое обращение, скандалы и ссоры;
* с 7 до 10 лет – проблемы, связанные с началом обучения в школе, с новым социальным статусом ученика. Отсутствие контакта с учителем, отставание в учебе, насмешки и оскорбления со стороны сверстников.
* от 11 до 15 лет – непонимание и отвержение сверстниками, потеря значимой дружбы, неудачи в романтической привязанности, не взаимность любви.

***Как распознать болезнь?***Дети на вопрос: «Как ты себя чувствуешь?» при наличии депрессии обычно отвечают: «Мне ничего не нравиться, мне скучно, нечем заняться…», но редко оценивают свое состояние как подавленное. Субъективно ребенок может ощущать небывалую тяжесть в теле и конечностях: «ножки утомились», «еле портфель донесла», а также быструю утомляемость не оправданную нагрузкой «нет сил» и т.д. У них отсутствует стремление к радостным событиям, отказ или даже избегание шумных и веселых праздников. Можно также услышать жалобы на то, что ребенка никто не любит или им никто не интересуется. В зависимости от характера, малыш может стать более зависимым или отстраненным, замкнутым, иногда даже грубым и агрессивным. Также депрессия влияет на все жизненно важные функции организма: сон (бессонница, ранние утренние пробуждения или сонливость), аппетит (снижается либо повышается), активность (большая подвижность или заторможенность). «Скрытая» депрессия проявляет себя различными физическими недомоганиями ребенка и жалобами на головные боли, головокружения, (чаще у школьников) боли в животе (чаще у дошкольников) или грудной клетке, и.т.д. При медицинском обследовании не выявляется никаких патологий. ***Симптомы депрессии:*****0 - 1 год** – депрессия, вызванная нарушением связи грудного ребенка с мамой. Например, длительной разлукой, госпитализацией крохи без мамы. В данном возрасте к признакам депрессии можно отнести: снижение аппетита и резкая потеря веса крохи, отставание в сенсомоторном, эмоциональном и речевом развитии (все делает с опозданием на несколько месяцев), нарушения сна. Развитие заболевания проходит несколько стадий: **протест** (крик, поиск матери, хаотичные движения руками и ногами, паника); **поиск матери** среди лиц взрослых (отворачивается от подошедшего, игнорирует его); **полная апатия** – малая подвижность, печальное выражение лица, тихий плач, если взять на руки цепляется за одежду, ищет мать, безутешно плачет.**от 1 - 3 лет –**крик, беспокойство, приступы беспричинного плача, бесцельное хождение «из угла в угол», отсутствие игровой деятельности или однообразные навязчивые движения нарушение сна и аппетита, тенденции к сохранению более ранних форм поведения;**от 4 - 6 лет**- печаль, подавленность, раздражительность, стремление уединиться или наоборот нежелание оставаться в одиночестве, отказ от прежней активности и интересов, неуклюжесть позы, заторможенные эмоциональные реакции, тихий голос и скупая мимика, физические недомогания, отсутствие рисунков и поделок, либо использование в них темных «грязных» цветов.**от 7 до 11 лет** – готовность к плачу, мрачность и угрюмость, снижение интереса к окружающей жизни и учебе, перепады настроения, с утратой ощущения удовольствия от прежних любимых занятий. Жалобы на быструю утомляемость, невозможность сосредоточиться на задании, «витание в облаках», самообвинение и переживания за неспособность сделать что-либо правильно, сосредоточенность на разговорах о болезнях, катастрофах, смерти.***Условно формы депрессии у детей можно разделить на две большие группы:**** **Острые депрессивные реакции.** Почти всегда есть травмирующее событие, которое предшествует началу заболевания. Например, госпитализация, переезд, развод или смерть близких, потеря ценных дружеских отношений. Все симптомы остро проявляют себя: плач, истерика, бурные эмоции. Продолжительность от нескольких дней до 4-6 недель. Родители должны быть особенно внимательны к ребенку в этот период: не оставлять один на один с переживаниями, не дать ребенку замкнуться, поговорить о том, что произошло, понять его чувства, утешить, показать психологу. Вовремя оказанная психологическая поддержка и помощь ребенку дает быстрое восстановление, и обычно нет необходимости в медикаментозном лечении.
* **Хронические депрессивные состояния.**Течение и симптомы размыты, нет явной «точки отчёта» начала заболевания. При психологической консультации выявляются нарушение эмоциональной связи ребенка с родителями, депрессия в анамнезе у одного или обоих родителей, причем начавшаяся после рождении ребенка. Дети с хронической депрессией крайне зависимы и одиноки, пассивны, отвергают общение со сверстниками и взрослыми, т.к. имеют негативный опыт. Неохотно проявляют эмоции, с большим трудом доверяют другим. По сравнению с острыми реакциями меньше плачут, и стараются скрыть свое угнетенное состояние, в беседе не раскрывают истинных чувств и мотивов поступков. Первый период развернутой депрессии может длиться до 8 месяцев. Ребенку необходима помощь психотерапевта. Лучше всего обратиться в специализированные центры или клиники, где лечат депрессию комплексно: [психотерапия](http://www.koob.ru/psychotherapy/) плюс медикаменты. Центры предоставляют психологическое сопровождение больного, наблюдение, постоянный контакт членов семьи с врачом, контроль за состоянием ребенка в период приема лекарств. При тяжелой форме депрессии могут быть попытки суицида. В этом случае необходима госпитализация.

**Советы:*** Быть внимательным к ребенку, особенно если произошло травмирующее событие: не оставлять одного, говорить с ребенком о его чувствах и переживаниях, обеспечить его бытовой комфорт в острый период;
* Не ставить перед ребенком сверхзадач: учебные дела разбивать на части, на маленькие цели;
* Больше хвалить и поощрять, чаще говорить ребенку о своей любви;
* Ни в коем случае не обвинять ребенка в нежелании активно действовать, плохом самочувствии, лени. Ему необходимо время, чтобы прийти в норму;
* Оказывать психологическую поддержку и сочувствие, но не погружаться в болезнь вместе с ребенком, не отстранять от дел, чтобы ребенок жил в общем ритме семьи;
* Включать в занятия, приносящие удовольствие и радость, смотреть вместе веселые мультфильмы, детских комедии;
* В разговорах сосредоточить внимание ребенка на положительных моментах на сегодняшний день, обсуждать перспективы и планы на ближайшее будущее, объяснять, что болезнь – это явление временное;
* Используйте приемы арттерапии, лепки, психогимнастики. Например, упражнения «Медвежата в берлоге», «На берегу моря» (источник М. Чистякова «Психогимнастика»), проигрывание этюдов на выражение основных эмоций.
* **Техника создания безопасного ресурса.**Попросите ребенка принять удобную позу, закрыть глаза, расслабиться. Теперь пусть он представит себя в таком месте, где он бы чувствовал себя в полной безопасности. Помогите ему создать воображаемую картину, наполненную цветами, звуками, ароматами, образами. Эти картины ребенок может представлять когда и где захочет. Эта техника помогает снять напряжение и отвлечься от грустных мыслей.

**Профилактика депрессии.**В осенне-зимний период многие даже вполне здоровые люди жалуются на сезонное эмоциональное расстройство, которое проявляется подавленным состоянием, увеличением продолжительности сна на 3-4 часа, набором лишнего веса. Причина все та же – перепады уровня серотонина в мозгу, т.к. сокращается световой день. Безусловно, всегда лучше предупредить заболевание, чем лечить. Ряд несложных рекомендаций поможет избежать депрессии:* Соблюдать режима дня, выделять дополнительные часы для сна и отдыха;
* Включать в рацион много фруктов и овощей, орехов, мяса, печени, молочных продуктов, яиц, рыбы, естественным антидепрессантом являются бананы. Не употреблять жирную, сладкую пищу, снижающую темп жизни. Диета должна быть богата группой витаминов В, а также йодом и фосфором;
* Выполнять регулярные физические нагрузки, гулять на свежем воздухе, когда солнце еще высоко;
* Зимой освещение в детской должно быть довольно ярким, днем окна не закрывайте шторами, оконные стекла держите в чистоте;
* Используйте фиточаи, витамины, кислородные коктейли, ароматерапию (масло лаванды, апельсина);

Помните, затяжная депрессия не пройдет самостоятельно, это серьезное заболевание, которое требует грамотного и своевременного лечения. По статистике у трети детей депрессия проходит самостоятельно в течение  3-х месяцев, но у 80% рецидивирует и переходит в затяжную форму. Также депрессия может предшествовать более серьезному психическому заболеванию. |