

Как распознать депрессию у ребенка и что делать?

Детская депрессия – один из видов психоэмоциональных нарушений, которые выражаются у ребенка в определенных поведенческих и соматических симптомах.

Причины возникновения депрессии у детей:

- Наследственность может сыграть важную роль в появлении депрессии у детей. Если у родителей был этот диагноз, риск депрессии у ребенка может быть выше.
- Семейная среда: депрессия у детей может быть связана с проблемами в семейной жизни, такими как развод, физическое насилие, потеря близкого человека. Недостаток поддержки родителей, эмоциональное насилие и конфликты в семье также могут стать факторами риска.
- Стрессоры: завышенные ожидания и давление по поводу школьных успехов, строгие академические требования, проблемы в общении с одноклассниками или друзьями.
- Ранние травмы: травматические события в раннем детстве, такие как физическое или сексуальное насилие, может поместить ребенка в группу риска для развития депрессии.



Признаки депрессии у детей

- Потеря интереса: ребенок или подросток может потерять интерес к активностям, которые раньше приносили им удовольствие. Они могут отказываться от общения с другими, спорта или хобби.
- Изменение аппетита и сна: дети и подростки с депрессией могут либо потерять аппетит, либо наоборот, страдать от чрезмерного голода. Подобным

образом, их сон может быть нарушен как в сторону бессонницы, так и, наоборот, в сторону избыточной сонливости.

- Низкое настроение: ребенок с депрессией может часто грустить, плакать, а также раздражаться и злиться. Он может казаться безразличным или избегающим социальных контактов.

- Снижение самооценки и чувство вины: ребенок или подросток с депрессией могут постоянно страдать от бесперспективности и бессмысленности жизни. Они могут чувствовать, что ни в чем не успешны, и винить себя за различные события.

- Снижение энергии и утомляемость: дети с депрессией могут испытывать повышенную утомляемость и снижение энергии даже при выполнении простых задач, таких как учеба или выполнение домашних дел.

- Суицидальные мысли: в некоторых случаях у детей и подростков с депрессией могут появиться суицидальные мысли или могут сказать, что им хотелось бы «уйти» или «исчезнуть». Это является серьезным признаком и требует срочного медицинского вмешательства.

- Самоповреждающее поведение в виде ожогов, порезов и так далее. Чаще всего оно возникает, когда ребенок страдает от ярких вспышек интенсивных эмоций — грусти, тревоги, злости. Также к самоповреждениям могут привести неприятные воспоминания из прошлого.

При депрессии у детей и подростков категорически нельзя:

- давать нелепые советы: «Встряхнись! Возьми себя в руки! Не раскисай!»;
- унижать собственное достоинство ребенка и подростка, особенно в присутствии сверстников;
- использовать авторитарный стиль воспитания;
- игнорировать наличие суицидальных высказываний у детей и подростков;
- пренебрегать помощью профессионалов.

Как ребенку справиться с депрессией

- Обратиться к профессионалу: консультация с психотерапевтом или психиатром поможет выставить правильный диагноз и назначить соответствующее лечение — психотерапию и, при необходимости, лекарства.
- Поддерживающая среда: обсуждайте и выслушивайте его чувства и проблемы, проявляйте понимание и эмпатию.
- Регулярные физические упражнения: физическая активность может помочь улучшить настроение через высвобождение эндорфинов и снижение уровня стресса.
- Поведенческая активация: спланируйте регулярные занятия, которые могут доставить ребенку радость и удовлетворение, такие как, занятия спортом, творческие или социальные активности.
- Поддержка сверстников: включайте ребенка в групповые активности или клубы, где у него будет возможность взаимодействовать с другими подростками и получать поддержку от равных.

Депрессия – это состояние, требующее постоянного внимания и заботы. В случае если у вашего ребенка есть признаки депрессии, не стесняйтесь обратиться к детскому психиатру или психотерапевту. Раннее выявление и лечение депрессии у детей — основа для восстановления их эмоционального благополучия и здоровья.

