

Как спасти от депрессии



Депрессия у детей – психическое аффективное расстройство, которое часто остается без внимания. Плохое настроение ребенка, боязливость, нежелание что-либо делать взрослые могут трактовать, как капризы или лень. Сегодня мы расскажем, почему появляется детская депрессия, как ее своевременно распознать и как помочь ребенку в подобных ситуациях. Депрессия может возникнуть в любой период жизни и имеет свои характерные особенности в зависимости от возрастной группы.

Депрессия у детей до 3 лет (причины и симптомы)

Если речь идет о детях до трехлетнего возраста, то депрессия в этом случае почти всегда носит патологический характер и обычно связана с одним из следующих факторов:

- гипоксия и асфиксия, внутриутробные инфекционные патологии, тяжелые роды;
- тяжелые заболевания в раннем возрасте;
- генетический фактор – предрасположенность к депрессивным расстройствам может передаваться по наследству;
- потеря ощущения безопасности и защищенности при разрыве эмоциональной связи с мамой;
- агрессия, насилие в семье – страх громких звуков имеет врожденный характер, поэтому постоянные скандалы негативно отражаются на физическом, умственном и эмоциональном развитии малыша;
- наличие у родителей алкогольной и наркотической зависимостей.

У малышей депрессия проявляется в виде: плохого аппетита, частых приступах рвоты, заторможенности или повышенной возбудимости. Если ваш ребенок часто болеет, вы бесконечно ходите по разным врачам, а улучшений нет, то причины, скорее всего, кроются в проблемах с психикой и нервной системой.

Причины депрессии у дошкольников

Как только малыш достигает дошкольного возраста, он получает первый опыт взаимодействия с обществом – это начало посещения садика и различных секций, кружков. В этом возрасте жизнерадостный ранее ребенок может начать страдать депрессией по ряду причин, к которым, в частности, относятся следующие:

- Отношение родителей и их стиль воспитания. Насилие, чрезмерный контроль, гиперопека, равнодушие, незаинтересованность в успехах и делах малыша могут привести к утрате интереса и смысла от всего, что происходит вокруг. В этом случае ребенок вполне может впасть в депрессию с тревожными проявлениями.
- Отношения с ровесниками. Малыши, которым сложно построить отношения со сверстниками, испытывают постоянный стресс, что становится причиной отчуждения, попыток ухода от общения, замкнутости и в итоге развития депрессии.
- Семейные конфликты и нездоровый психологический климат, при котором ребенок не чувствует себя дома в безопасности.

Симптомы депрессии у дошкольников:

- вялость, апатия, ребенок не проявляет интерес к играм и любимым занятиям;
- стремление побыть в одиночестве;
- ребенок часто жалуется на скуку, плачет без видимых причин;
- появляются различные страхи и фобии;
- мимика становится скупой, голос тихим, малыш ходит сгорбившись.

Из соматических проявлений чаще всего возникают диарея, запор, тошнота, боль в животе, наблюдается беспричинное повышение температуры, ломота в мышцах, головная боль.

Депрессивные состояния у младших школьников

Когда ребенок поступает в школу, у него увеличиваются социальные и учебные нагрузки: нужно учиться правильно вести себя со сверстниками и учителями, уметь планировать время и соблюдать правила. При этом психика еще сформирована не до конца, усталость и постоянное напряжение негативно влияют на эмоциональное состояние. К основным причинам депрессии, биологическим и семейным, добавляются проблемы и конфликты с одноклассниками и педагогами, учебные нагрузки, в возрасте 7-12 лет происходит очередной этап становления личности, ребенок пытается быть взрослым и самостоятельным, но получается это не всегда, что и провоцирует развитие психоэмоциональных нарушений. В этом возрасте дети уже могут объяснить словами свои чувства, они начинают жаловаться на грусть, тоску, апатию, бесконечную усталость.

Симптомы депрессии у младших школьников:

- снижение или полное отсутствие интереса к учебе, хобби, развлечениям;
- избегание контактов со сверстниками, родителями;
- острая реакция на любые замечания, критику;
- рассеянность, ухудшение памяти и внимания – все это негативно отражается на учебе, что только усугубляет ситуацию;
- необоснованные приступы гнева, вспыльчивость, раздражительность – эти симптомы появляются в 10-12 лет.

Депрессию сопровождают и физические патологии – сердечная и головная боль, дискомфорт в желудке, нередко в этом возрасте развивается вегетососудистая дистония.

Отличительный признак клинической депрессии – ее систематичность. То есть эпизоды снижения настроения повторяются каждый день или почти каждый день на протяжении не менее трех недель. На фоне депрессии дети часто испытывают самые разнообразные страхи, которые растут вместе с ними и при отсутствии своевременной помощи могут привести к формированию стойких фобий и панических атак.

Родителям не стоит пытаться ставить диагноз самостоятельно и заниматься «самолечением». Если вы подозреваете депрессию у своего ребенка, нужно обязательно показать его специалисту. Психологи не имеют право выносить диагноз, но могут предположить наличие этого расстройства и направить к психиатру или психоневрологу, которые уже определяют вид депрессии и подберут правильное лечение. Но при этом, очень важна и помощь самих родителей, которые могут значительно облегчить состояние ребенка и способствовать его скорейшему выздоровлению.

Причины детской депрессии в целом:

1. Причиной детской депрессии чаще всего становится появление второго ребенка в семье, когда Ваш малыш вдруг начинает чувствовать себя обделенным вниманием, ревнует родителей к младшему ребенку, переживает из-за взаимоотношений с родителями и ему кажется, что все про него забыли, что он никому не нужен.

2. Причиной детской депрессии могут стать особенности взаимоотношений между родителями (ссоры между папой и мамой, ссоры между родителями и бабушками-дедушками, развод родителей, пьянство родителей), когда ребенок либо не понимает, что происходит в его семье, либо наоборот четко знает, что случилось, но не может объяснить причин происходящего.

3. Причиной детской депрессии могут быть факторы смерти людей (родственников, близких людей, друзей семьи и т.д.) и домашних питомцев (собаки, кошки, птицы и т.д.), когда ребенок сталкивается с непонятной для него ситуацией ухода из привычной жизни кого-то родного, невозможность общения с ним.

4. Причиной детской депрессии могут быть и факторы смены места жительства, смены дошкольного учреждения и любые другие изменения, которые повлекли за собой изменение в жизни ребенка, в его привычной жизненной ситуации, когда ребенок сталкивается со сменой ближайшего окружения.

5. Причиной детской депрессии могут быть и факторы наследственности, осложнений во время родов, беременности матери ребенка, когда выявить реальную причину сложно и ребенок впадает в состояние депрессии по абсолютно непонятным для себя причинам.

6. Причиной детской депрессии могут быть и разнообразные сложные заболевания, травмы, операции, когда ребенок длительное время не может вести привычный для него образ жизни.

Как могут помочь родители своему ребенку при детской депрессии



Укреплять контакты с ребенком. Дети нуждаются в том, чтобы их видели, слышали, чувствовали, осязали и любили. В то же время хорошо, если у ребенка есть спокойное пространство, где он может побыть один. Родители должны понимать, что для ребенка является стрессом любое изменение в жизни, как негативное, так и позитивное.

Первое, что может сделать родитель – поговорить с ребенком, выяснить, как он относится к событию. Важно обсуждать с ребенком любые изменения: было так, а сейчас стало вот так. Это касается, в том числе и смерти близких.

Второе – принять состояние другого, не обесценивать переживания словами типа «да все у тебя хорошо». Непонимание со стороны окружающих только усугубляет депрессию. Поэтому родители могут посочувствовать и дать ребенку погоревать. Для ребенка важно чувствовать, что родители его понимают, но они не испуганы происходящим.



Играть с ребенком. Ребенок так устроен, что его социализация происходит через игру. Он проигрывает любую ситуацию. Поэтому полезно просто поиграть вместе. Дать ребенку возможность самому выбрать сюжет игры или обыграть конкретную тревожную ситуацию.



Правильно реагировать на плохое поведение. Лень, нежелание учиться, грубость часто воспринимаются неправильно, а жесткие дисциплинарные воздействия только усиливает депрессию.



Учить ребенка делиться своими переживаниями, быть открытым, развивать позитивное мышление – большой труд, как для родителей, так и для детей. Отмечайте даже маленькие успехи, фокусируйтесь на достижениях и надеждах. Вспомните, что получалось хорошо, что доставляло удовольствие, какие совместные занятия радовали и снова начните это делать вместе с ребенком.



Учитесь идти на компромиссы и учитывать мнение ребенка.



Проявлять искренний интерес к увлечениям ребенка – узнавайте, что читает, слушает, смотрит ваш ребенок. Не спешите критиковать. У каждого поколения свои кумиры, с этим нужно смириться и попытаться понять.



Создавать комфортную обстановку дома. Необходимо, чтобы в доме была благоприятная неконфликтная обстановка, без скандалов и агрессии.



Соблюдать режим дня. Для хорошего самочувствия ребенку требуется полноценный ночной сон. Родителям необходимо строго лимитировать время компьютерных игр и общения в виртуальном мире. Обязательно нужно снизить нагрузку на психику, позволяя ребенку отдыхать и заниматься интересными для его возраста делами.



Содействовать в занятиях спортом. Взрослые должны позаботиться о том, чтобы дети регулярно бывали на свежем воздухе и достаточно двигались. Приобщение к здоровому образу жизни в настоящем – залог отсутствия проблем с психикой в будущем.

Быть родителями – круглосуточный труд, дети практически постоянно выходят из одного возрастного кризиса, чтобы погрузиться в другой сложный период. Любовь, внимание, умеренная забота, хорошие отношения в семье, совместные прогулки и отдых – все это поможет вам легче перенести или вовсе избежать депрессивных состояний у ребенка, и сохранить собственные нервы.

Источник: <http://laetitia.ru/index.php/rekomendatsii-spetsialistov/358-detskaya-depressiya-sovety-roditelyam>