**Депрессия у детей**

Депрессию у детей и подростков бывает трудно диагностировать, так как их нормальное поведение часто обусловлено переменами настроения, а не негативными эмоциями. У многих подростков депрессивное состояние является нормальным. Обуславливается это состояние процессами полового созревания, связанным с этим стрессом, влиянием половых гормонов, конфликтами с партнерами за независимость.

Грустное или угрюмое настроение у детей и подростков может также быть вызвано негативными случаями в жизни, например, смерть друга или родственника, разрыв отношений с парнем/девушкой, неприятности в учебе. Но устойчивое плохое настроение, снижение успеваемости в учебе, ухудшение отношение с семьей и друзьями, другие негативные проявления могут указывать на депрессию.

*Депрессия*– психическое расстройство, главными признаками которого являются стойкое длительное снижение настроения, чувство тоски, ощущение полной бесперспективности. Это состояние может сопровождаться двигательной заторможенностью (как правило), иногда возбужденностью, замедлением мышления, тревогой, идеями самообвинения, расстройством сна (раннее утреннее пробуждение), нарушением аппетита, снижением либидо.

*Виды депрессии:*

*Классическая депрессия* - это душевное состояние, переживаемое как печаль, подавленность, тревога, ангедония (утрата способности получать удовольствие от привычных дел). К обязательным симптомам депрессии относятся внешнее безволие, замедленность движений и замедление темпа мышления (депрессивная триада).

*Невротическая депрессия* - результат длительной психотравмирующей ситуации. Такая депрессия чаще всего встречается у людей с определенными особенностями личности, например, прямолинейность, бескомпромиссность в сочетании с неуверенностью, нерешительность в определенных ситуациях. Заболевание начинается со снижения настроения со слезливостью и идеями несправедливого отношения к себе. Для такой депрессии также характерно: затрудненное засыпание, тревожное пробуждение, слабость, разбитость, головные боли по утрам, снижение артериального давления, возможны запоры и нарушения сексуальной сферы.

*Психогенная депрессия* развивается в ситуации утраты жизненно важных для данной личности ценностей (потеря или смерть близкого, сильный стресс на работе, в школе и т.д.).  Личности, страдающие такой депрессией, характеризуются повышенной чувствительностью и изменчивостью настроения. Состояние психогенной депрессии развивается в течение короткого промежутка времени. Часто наблюдается фиксация на утрате, внутреннее напряжение и беспокойство за свою судьбу и судьбу близких людей. Больные жалуются на тоску и мыслительную заторможенность, высказывают идеи собственной малоценности, пессимистически оценивают свое прошлое, настоящее и будущее. Самоубийство воспринимается ими как единственный выход из мучительной ситуации. У лиц с выраженными истерическими чертами характера подобная депрессия проявляется в капризности и раздражительности в поведении. Попытки самоубийства обусловлены демонстративным поведением и являются для них «последней каплей»

Длительные депрессии у детей, как правило, не проходят самостоятельно, могут повторяться и приводить к существенному ухудшению здоровья, общего состояния ребенка. Поэтому депрессию относят к опасным патологиям детского возраста.

В жизни каждого человека есть периоды взлетов и падений. Проблемы и неудачи иногда делают нас всех несчастными. В большинстве случаев эти чувства являются лишь временными, но у некоторых людей они сохраняются в течение очень длительного времени. Депрессия - это клинический термин, который психиатры и психологи используют для описания заболевания, когда в течение длительного времени человек ощущает грусть, безнадежность, беспомощность.

Депрессия может быть вызвана стрессом, потерей, большим разочарованием. Но иногда она возникает и без особой причины. Она может быть следствием биохимического дисбаланса в организме, поэтому некоторые люди уже рождаются со склонностью к депрессии.

Вне зависимости от причины возникновения, депрессия оказывает влияние на все аспекты нашей жизни: работа, учеба, отношения в семье, дружба и даже физическое здоровье. Депрессия, к сожалению, затрагивает не только взрослых. Она может появиться у детей и подростков и вызвать появление реальных проблем в их жизни.

Ребенок, страдающий депрессией, убежден, что его никто не понимает, что никто не испытывает тех же чувств, что и он. При этом он может полагать, что его никто не любит.

Взрослым иногда трудно понять, до какой степени серьезна депрессия у ребенка, поскольку все проблемы они рассматривают с точки зрения взрослого человека. А, тем не менее, некоторым детям крайне трудно справляться с теми нагрузками, которые они испытывают в процессе роста, а также со школьными нагрузками. Взрослым такие детские проблемы кажутся незначительными, но важно помнить, что для ребенка они могут казаться огромными.

*Признаки депрессии у детей и подростков*

Если ребенок находится в депрессии, скорее всего, он ничего не скажет о своих переживаниях. Но при этом самыми ранними признаками депрессии является изменение в поведении, например, признаки беспокойства или печали. Ребенок, который ранее был очень живым, активным, регулярно занимался какой-то деятельностью, вдруг становится пассивным и как бы отключается. Хороший ученик может начинать получать плохие оценки.

Некоторые признаки депрессии могут появиться при чрезмерном эмоциональном давлении в школе, при нагрузках социального плана, при давлении на ребенка в семье. Вполне возможно, что ребенок находится в депрессии и нуждается в помощи [профессионального детского психолога](http://mark-med.ru/detskiy-psiholog/), если у него замечены один или несколько из нижеперечисленных признаков депрессии.

Изменения в чувствах. У ребенка могут появиться симптомы печали, беспокойства, вины, гнева, страха, беспомощности, безнадежности, одиночества.

Изменения в физическом состоянии. Ребенок может внезапно начать жаловаться на головные боли, на боли в других органах. Ему может не хватать энергии, возникают проблемы со сном или приемом пищи, он чувствует постоянную усталость.

Изменения в мышлении. Ребенок может говорить вещи, которые указывают на низкую самооценку или чувство вины. У него появляются трудности с концентрацией внимания, возникают негативные мысли (вплоть до суицидальных).

Изменения в поведении. Ребенок может отказываться общаться с другими детьми, заниматься спортом, играть. При этом он отказывается от тех развлечений, которые раньше очень любил. У него могут даже появиться внезапные слезы, может возникнуть приступ истерики в ответ на незначительные, казалось бы, инциденты.

*Как помочь ребенку при депрессии?*

Поговорите с ребенком. Если вы заметили какой-то из вышеупомянутых признаков, попытайтесь побудить его рассказать о том, что он чувствует, что его беспокоит или раздражает. Если вы понимаете, что ваш ребенок находится в глубокой депрессии, не паникуйте. В этаких случаях всегда доступна профессиональная помощь детского психолога.

Депрессия вполне поддается лечению. Детям, подросткам и взрослым можно помочь преодолеть депрессию. Первое, что вы должны сделать – это обратиться к врачу педиатру (или провести комплексное [обследование в детской поликлинике](http://mark-med.ru/)), чтобы выяснить, не являются ли усталость, недомогание, боли и печальное настроение следствиями какого-либо заболевания. То есть надо проверить физическое состояние организма ребенка.

Если с этой точки зрения все в порядке, следует поговорить с учителями в школе, не заметили ли они изменений в поведении ребенка и в его настроении. Учитель должен, в случае необходимости, попытаться изменить свое отношение к ребенку, страдающему депрессией, чтобы помочь ему в сложившейся ситуации, помочь ему увеличить чувство собственного достоинства.

*Депрессия ребенка влияет на всю семью*

Родителям важно правильно управлять собственным поведением по отношению к страдающему депрессией ребенку. Поскольку причины депрессии не всегда ясны родителям до конца, они могут чувствовать себя в чем-то виноватыми. При этом, сами того не желая, родители могут передать свое настроение ребенку, а он, в свою очередь, при этом будет чувствовать себя отвергнутым или непонятым.

Общаться с ребенком, страдающим депрессией, непросто. Родители должны в этот момент меньше обращать внимание на свои проблемы, а сосредоточиться на проблемах своего ребенка. Семейная терапия крайне важна в этих случаях.

Иногда ребенок, испытывающий проблемы, может рассказать о них своим братьям или сестрам, другим членам семьи. Таким образом, количество источников поддержки и понимания может увеличиться.

*Лечение депрессии у детей*

Длительные депрессии у детей, как правило, не проходят самостоятельно и могут не исчезать с возрастом. Это расстройство может повторяться и приводить к существенному ухудшению здоровья, общего состояния ребенка. Поэтому депрессию относят к опасным патологиям детского возраста.

Наиболее благоприятный случай – когда ребенок частично чувствует свое необычное состояние и мотивирован для выхода из него. Тогда можно использовать такие терапевтические методы как физическая активность, длительные прогулки, спортивные занятия.

Однако, в случае глубокой депрессии дети и подростки, как правило, не могут выйти из этого состояния самостоятельно и приходиться обращаться к специалистам.

Детские врачи, детские и подростковые психологи, детские врачи-психиатры при лечении длительных и устойчивых депрессий у детей используют ряд специальных методов – психотерапевтические, фитотерапевтические (при относительно легких формах расстройств), медикаментозные (антидепрессанты в ограниченных количествах).

По материалам:

* Иовчук Н.М. Депрессия у ребенка. Ж. "Дефектология", 1998
* Иовчук Н.М., Северный А.А. Депрессии у детей и подростков. Москва, 1998
* Личко А. Е. Подростковая психиатрия. - Ленинград. Медицина. – 1985
* Depressed Child: A Parent's Guide for Rescuing Kids by Dougals A. Riley, 2001