

ГБУ АО «Центр «Надежда»

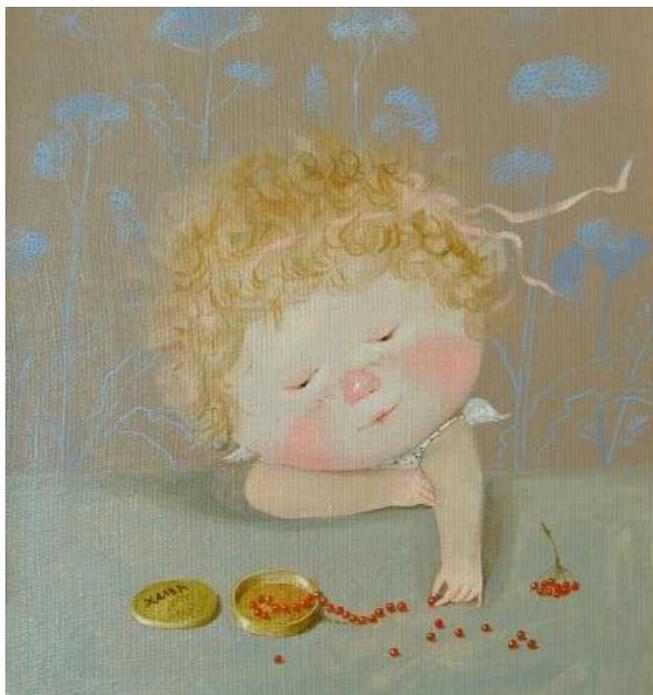
Депрессия у детей: что делать?



Архангельск, 2020

Детская депрессия – один из видов психоэмоциональных нарушений, которые выражаются у ребенка в определенных поведенческих и соматических симптомах. Появиться это заболевание может и в самом раннем возрасте (до 3 лет).

Проявление **депрессии** у детей зависит от возраста. Чем младше ребенок, тем меньше он способен понять, что с ним происходит и внятно об этом рассказать. Поэтому в любом возрасте очень важно обращать внимание на состояние ребенка – его поведение, мимика, привычки, проявление эмоций, сон и аппетит, физическое состояние. Это поможет разобраться в том, о чем ребенок не может или не хочет говорить.



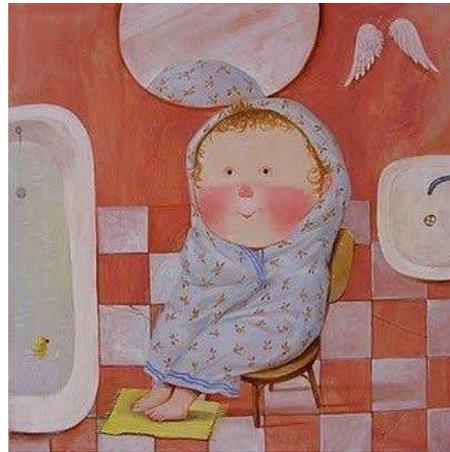
Ранний возраст: от 0 до 3 лет

Причины:

- ✚ Психологические причины
- ✚ Патологии внутриутробного развития (гипоксия плода, инфекции)
- ✚ Патологические, проблемные роды или врожденные нарушения (родовая асфиксия, энцефалопатия новорожденных)
- ✚ Перенесенные в раннем возрасте тяжелые заболевания
- ✚ Наследственные причины (психические, неврологические нарушения в семье)
- ✚ Разрыв эмоциональной связи с матерью, утрата чувства безопасности и защищенности
- ✚ Тяжелая, нарушенная семейная обстановка (алкоголизация родителей, скандалы, агрессия и насилие в семье)

Симптомы:

- снижение аппетита
- частые рвоты и срыгивания
- задержка в прибавке веса
- моторная заторможенность, замедленность движений
- симптомы задержки общего и психоэмоционального развития
- плаксивость, капризность



Что делать:

- ✓ Обследовать малыша и назначать лечение должен педиатр и детский невропатолог.

Дошкольный возраст: от 3 до 6-7 лет

Причины:

- ✚ Те же, что и до 3-х лет
- +
- ✚ Психологические причины:
 - дисгармоничная семейная атмосфера,
 - неэффективный стиль воспитания.
- ✚ Социальные причины:
 - формирование социальных отношений,
 - участие в детских коллективах,
 - внутриличностные конфликты между своими желаниями и необходимостью учитывать желания и требования окружающих

Симптомы:

- нарушение двигательной активности
- сниженный тонус, недостаток энергии
- потеря интереса к любимым играм и занятиям
- стремление к уединению, избегание контактов
- печаль: «скучно и хочется плакать»
- страхи темноты, одиночества, смерти
- скудная мимика, тихий голос, «старческая походка»
- соматические недомогания: боли в животе, расстройство желудка, ломота в теле, головные боли

Что делать:

- ✓ Консультация педиатра – общий осмотр, стандартные обследования и анализы
- ✓ Консультации профильных специалистов, исходя из физических симптомов недуга
- ✓ Консультация детского невропатолога – определение биологических причин для развития болезни, нормального развития мозга и нервной системы

- ✓ При исключении других нарушений, и постановке диагноза «депрессия» – лечение у детского психотерапевта.
- ✓ Сотрудничество семьи с детским или семейным психологом - психотерапевтом. Создание благоприятного психологического климата в семье и гармоничная модель воспитания способны разрешить львиную долю невротических проблем у ребенка дошкольного возраста.



Младший школьный возраст: от 6-7 до 12 лет

Причины:

- ✚ Те же, что и до 6-7 лет
- +
- ✚ Стандартизированная учебная нагрузка, без учета психотипа ребенка и его особенностей
- ✚ Проблемы в отношениях с ровесниками и с педагогом
- ✚ Неуспешность в формировании своих целей и попытках их достижения

Симптомы:

- Физические недомогания: общая слабость, головные боли и головокружения, боли различной локализации (желудок, сердце, мышечные боли), ломота в теле.
- Психологические и поведенческие симптомы: грусть, тоска, апатия, отсутствие интереса к игре и учебе, уход от контактов с ровесниками, плаксивость, ранимость; ближе к 12 годам + реакции гнева, вспыльчивости, раздражительности, связанные с гормональными процессами организма.
- Когнитивные (познавательные) нарушения: рассеянное внимание, неспособность сосредоточиться, проблемы в усвоении учебного материала.

Что делать:

- ✓ Быть чутким и внимательным к ребенку
- ✓ Знать причины возникновения и симптомы проявления депрессии
- ✓ Показать ребенку, что вы к нему равнодушны, что вы его любите и понимаете
- ✓ Если же вам не удастся облегчить состояние - срочно обращайтесь к специалисту.

Лечение депрессии у детей

- ÷ комплексное
- ÷ продолжительное
- ÷ с учетом возраста ребенка
- ÷ с учетом степени тяжести болезни, ее симптомов

Методы лечения:

1. Медикаментозное лечение – только по назначению врача.
2. Вспомогательные процедуры – рефлексотерапия, физиотерапия.
3. Лечение сопутствующих соматических расстройств у профильных специалистов.
4. Психотерапия – основной метод лечения любых невротических нарушений. Для ребенка она приобретает актуальность с 3 лет и старше, и максимально важна в подростковый период. Важно максимальное сотрудничество семьи со специалистом, самый лучший вариант – семейная психотерапия.
5. Создание благоприятных физических и психических условий для жизни ребенка (от режима дня и питания до отношений внутри семьи).



Для чего необходима психологическая помощь для ребенка, страдающего депрессией?

1. Прояснить причину

Если врач не выявил биологическую причину, необходимо разобраться, что же вызвало такое состояние у ребенка.

Разумеется, беседа, не единственный способ. Психолог и психотерапевт моделирует различные ситуации, выбирая формы соответствующие возрасту и наклонностям ребенка и на основании наблюдений делает выводы о вероятных причинах трудностей. Кроме этого используются различные проективные методики: рисуночные, цветовые, игровые.

2. Помочь родителям выработать адекватную стратегию в отношении ребенка

Кроме консультаций родителей, для достижения результатов бывает целесообразно проведение семейных сессий для обучения новым способам взаимоотношений с ребенком и в семье, а также индивидуальная или семейная психотерапия.

3. Помочь ребенку пережить трудности хорошим для него способом

Способы и формы работы всегда подбираются индивидуально под ребенка с учетом его возраста и особенностей. Это может быть **игровая** или **песочная терапия**, **сказко-терапия** или **арт-терапия**. Могут быть **индивидуальные** или **групповые** занятия. Часто параллельно проводится работа с родителями.

Депрессия у ребенка развивается обычно постепенно, ее проявления не сразу бросаются в глаза, поэтому так важно быть внимательным к ребенку, чтобы не пропустить симптомы заболевания и оказать ему своевременную помощь.

Как не допустить депрессии у детей?

- 1) правильно организуйте режим дня ребенка, старайтесь придерживаться его постоянно; обратите особое внимание на то, как ваш ребенок проводит досуг - сколько времени проводит за компьютером, гуляет, смотрит телевизор, общается с друзьями
- 2) постарайтесь понять, в чем причина плохого настроения ребенка (может быть это затяжной конфликт со значимыми людьми, нерешенная личная проблема, переутомление или хронический стресс); при этом надо уменьшить влияние основной травмирующей причины или попытаться изменить собственное отношение к проблеме, снизив ее значимость
- 3) физические нагрузки и свежий воздух, поднимая настроение, помогут в борьбе с депрессией
- 4) уделяйте время своему ребенку, рассказывайте ему забавные или поучительные истории из своей жизни, обсуждайте с ним семейные проблемы
- 5) если все-таки ваш ребенок подвержен депрессии, несмотря на ваши старания, запишите его на групповую терапию к психологу, там ему будет проще отвлечься, научиться самопониманию и успешному взаимодействию с окружающими
- 6) помните, что положительная эмоциональная среда способствует развитию у ребенка самостоятельности, уверенности в собственных силах, общему психологическому развитию
- 7) будьте внимательны к своему ребенку, его проблемам, не отталкивайте его от себя, не прикрывайтесь отсутствием свободного времени



Контакты:

Адрес: г. Архангельск, ул. Попова, 43

Телефон: 8 (8182) 20-62-80

Телефон для предварительной записи: 20-18-37

Автор: педагог-психолог Леус Эльвира Викторовна