

## Памятка для родителей

### «Признаки депрессии у детей младшего школьного возраста»

Депрессия у детей — это одно из психических и эмоциональных расстройств, проявляющееся в поведенческих изменениях. Депрессия в детском возрасте отличается от депрессии у взрослых людей. Если ребенок печален или раздражителен, это не обязательно означает наличие у него депрессивного состояния. Это может быть нормальным эмоционально-психологическим изменением, проявляющимся во время роста.

Но если симптомы депрессии у детей становятся устойчивыми и разрушительно влияют на социальную активность ребенка, то это может указывать на то, что у ребенка депрессия. Поведение ребенка может стать неконтролируемым, он конфликтует с окружающими, пропускает школу, что приводит к снижению успеваемости в школе. Ребенок может начать употреблять спиртные напитки, курить, может связаться с «плохой компанией», может даже дойти до мыслей о самоубийстве.

Депрессия может проявиться даже у младенцев, но чаще возникает у детей, лишенных родительского внимания, находящихся в интернатах, домах ребенка. Негативные симптомы имеют тенденцию накапливаться, дети постоянно плачут, им не хватает родительской любви и тепла. При тяжелой форме депрессии могут появляться галлюцинации, иллюзии. Обычно детская депрессия длится от 1 месяца до года, часто и дольше. Очень важная в таких случаях профилактика детских депрессий и консультирование у психолога всех членов семьи.

#### *Причины депрессии у детей*

Точные причины возникновения депрессии неизвестны, вероятно, тут решающими являются несколько факторов — наследственные, физиологические, психологические, социальные. На детей младшего возраста негативное влияние может оказать отделение от матери и семьи из-за помещения в детский сад, для детей старше 5 лет — скандалы в семье, развод родителей. С 7 лет важнейшими факторами депрессии становятся школьные проблемы — смена класса, плохое отношение учителя, ссоры с одноклассниками.

Чаще всего детские депрессии проявляются после эмоциональных потрясений — потерь родителей, других родственников, смерти любимого домашнего питомца, ссор с друзьями, от испытываемого психологического давления.

Причины депрессии у детей могут быть комплексными, то есть проявляться нарушением здоровья, отношений в семье, различными биохимическими изменениями в организме, физическим или сексуальным насилием.

Особенно подвержены депрессии дети, чьи родители страдают депрессией, алкоголизмом, а в семьях со здоровыми отношениями и климатом, дети чаще всего самостоятельно решают возникающие психологические проблемы.

Существуют также сезонные депрессии, связанные с чувствительностью организма к изменениям климатических условий. Симптомы депрессии могут

вызываться приемом определенных медикаментов — стероидов, обезболивающих, в составе которых есть наркотические вещества.

### ***Симптомы депрессии у детей***

Симптомы детской депрессии отличаются от симптомов депрессии у взрослых. К первичным симптомам депрессии у детей относятся: иррациональные страхи, печаль, чувство беспомощности, резкие перепады настроения. Также могут проявляться нарушения сна (бессонница, сонливость, ночные кошмары), нарушения аппетита, уменьшение социальной активности, чувство постоянной усталости, стремление к самоизоляции, низкая самооценка, проблемы с памятью и концентрацией внимания, появление мыслей о смерти, суициде.

Часто проявляются элементы нестандартного поведения — резкое беспричинное нежелание играть в любимые игры, наблюдается неоправданно агрессивные реакции, дети становятся непокорными и раздражительными, им «все не нравится». Тревожность у страдающих депрессией наиболее сильно проявляются в вечернее и ночное время.

**Типичные симптомы депрессии у детей** — соматические симптомы, жалобы на нездоровье, на различные боли (головная боль, зубная, боль в животе), которые не лечатся медикаментозно. Могут наблюдаться панические и невротические расстройства — учащенное сердцебиение, головокружения, тошнота, озноб, часто сопровождающиеся страхом смерти. Депрессия у детей чаще всего маскируется под тревожность, снижением успеваемости в школе, нарушениями общения со сверстниками, апатичность. Подобные недомогания могут быть как разнообразными, резко сменяющимися друг друга, так и монотонными с одной жалобой.

Различные симптомы депрессии у детей отличаются в различном детском возрасте. Например, развитие детей первого года жизни реже усложняется тяжелыми проявлениями депрессии. У маленьких детей снижается аппетит, они становятся более капризными.

У дошкольников чаще всего наблюдается расстройства двигательной активности, изменения в здоровье — частые головные боли, расстройство желудка, а также стремление к одиночеству, печаль, недостаток энергии, страхи темноты, одиночества, приступы плача. В младшей школе дети становятся замкнутыми, робкими, неуверенными в себе, теряют интерес к занятиям, играм, жалуются на «тоску», «скуку», «желание плакать».

Чем ближе к отрочеству, тем более выражены симптомы раздражительности, снижение настроения, грусть. При депрессии наблюдается повышенная слезливость, готовность к плачу при малейшем поводе. На замечания взрослых дети реагируют с повышенной чувствительностью. В школе дети могут стать рассеянными, забывают тетради дома, не понимают прочитанного, легко забывают выученное. Может наблюдаться медлительность, вялость, нежелание посещать спортивные занятия.

### **Диагностика депрессии у детей**

Если у вас появились подозрения, что ваш ребенок болен депрессией, стоит внимательно отнестись к этому. Нужно внимательно и чутко относиться к

душевному состоянию ребенка, спокойно говорить с ним о том, что его беспокоит, разговаривать откровенно, не кричать и не давить на него. Если ребенка беспокоит чувство вины, объясните ему, что он не несет ответственности за происходящее. Если подавленное состояние затягивается дольше, чем на 3 недели, стоит обратиться к психологу.

Многие родители пытаются справиться с симптомами болезни самостоятельно – лечат боль таблетками, изолируют ребенка от сверстников, разрешают не ходить в школу. Однако это неверно, детская психология очень сложная вещь, несформированная психика ребенка еще хрупкая и лучше доверить лечение специалисту. Чем раньше вы обратитесь к специалисту, тем легче ребенку будет выйти из болезненного состояния.

### *Профилактика детских депрессий*

Риск возникновения депрессии можно снизить, если воспитывать ребенка в семьях со спокойной психологической ситуацией, где отношения уравновешенные и добрые. Важно уважать ребенка и его настроения как в семье, так в детском саду, школе. Ребенок будет лучше себя чувствовать среди людей, понимающих и принимающих его таким, какой он есть. Безусловная родительская любовь служит фундаментом здоровой психики ребенка. Необходимо, чтобы ребенок занимался спортом, имел какое-нибудь увлечение, смог бы реализовывать себя в нем. Полезны длительные пешие прогулки, правильное питание, здоровый сон. Нужно проводить с ним как можно больше времени — разговаривать, совместно решать возникающие проблемы. Нужно проявлять сочувствие и понимание, отвлечение его от тягостных мыслей, переключение на то, что интересно ребенку. Необходимо больше общаться с ребенком, выслушивать его проблемы, проявлять сочувствие, настраивать на лучшее.