

Родителям,
которые хотят понять своего ребенка



О депрессии детей и подростков

Составитель:
Кулагина О.Ю., заместитель директора по
воспитательной работе МОУ СОШ №3

2017 год



Почему многие дети испытывают это состояние?

Депрессия у детей и подростков — не просто плохое настроение, это серьезное эмоциональное расстройство, накладывающее отпечаток на развитие ребенка, его самочувствие, качество жизни.

Выделяют следующие **причины детско-подростковой депрессии**:

- Отсутствие эмоционального комфорта, взаимопонимания в семье
- «Неразрешимые» проблемы (конфликты с учителями, неприятие в коллективе, первая любовь, неудачные экзамены, ранняя беременность)
- Подростковый возраст — это период, когда практически каждый подросток чувствует себя «гадким утенком».
- Генетическая предрасположенность к депрессии
- Проблемы внутриутробного развития.

Распространенность депрессии высока: среди детей и подростков **10-16 лет – 5%**, среди подростков **15-17 лет 15-40%**. В группе риска молодежь **15-24 лет**. Однако расстройство может развиваться и у дошкольников, описаны случаи депрессии у годовалых детей, только протекают они замаскировано.

Частота депрессии (в том числе детской и подростковой) во всем мире увеличивается. По данным Всемирной организации здравоохранения, психические расстройства к 2020-му году войдут в пятерку заболеваний, ведущих к потере трудоспособности, оставив позади даже сердечно-сосудистые заболевания.

Как распознать депрессию?

Многие родители видят, что с их ребенком происходит что-то непонятное, но даже не подозревают, что это депрессия. Они не замечают происходящих в душе подростка переживаний, а лишь обращают внимание на неуспеваемость в школе, конфликты, ругают подростка за это, наказывают, и тем самым могут еще более усугубить его состояние. **Диагноз может поставить только врач,** но родителям важно знать типичные **признаки депрессии:**

- потеря интереса к жизни, угрюмость, раздражительность;
- изменение аппетита (может как снижаться, так и повышаться);
- вялость, потеря энергии;
- нарушения сна (бессонница или сонливость, страшные сны);
- снижение успеваемости, плохое отношение к школе;
- агрессивность, несвойственная ранее;
- замкнутость, нежелание общаться с друзьями, ровесниками;
- жалобы на ухудшение состояния здоровья без объективных причин для этого;
- интернет-зависимость (стараятся уйти от своих проблем, но это только усиливает их изоляцию и подавленность).

В младшем школьном возрасте депрессия может проявляться потерей интереса к играм, замкнутостью, нарушением внимания и связанными с этим затруднениями в учебе, энурезом, запорами, страхами и фобиями.



Депрессия в подростковом возрасте часто маскируется и проявляется нетипично.

Родители должны быть обеспокоены, если наблюдают одно или несколько из таких изменений в поведении подростка:

- начал употреблять алкоголь и/или наркотические вещества (он старается подавить тягостные переживания);
- становится угрюмым, часто конфликтует с родителями и учителями, грубит, кажется, что все «делает на зло»;
- бродяжничает, сбегает из дома или говорит об этом;
- отчаянное, безрассудное поведение, часто противоправные деяния (ограбление, побои, опасное вождение, насилие над животными или др. людьми);
- бездельничает, валяется в постели, становится раздражительным, плаксивым;
- проблемы с учебой, т.к. возникают трудности с сосредоточением, усвоением нового материала: при попытках что-то выучить, быстро сделать, наступает утомление, ухудшается продуктивность, он бросает начатое, задание остается невыполненным;
- становится вялым, бездеятельным, никуда не ходит, ни с кем не общается, сидит дома, не ищет развлечений, может жаловаться на скуку, на обвинения родных в лени реагирует раздражением;
- обостренное чувство вины перед родными, друзьями, учителями («это я во всем виновата», «от меня только одни несчастья»);
- длительное состояние тревожности по поводу того, что на него могут напасть и т. д.
- у девочек может наблюдаться сбой менструального цикла.





Что делать родителям, чтобы депрессия не закончилась трагедией?

Подростковая депрессия хорошо поддается лечению, но эксперты говорят, что только в одном из пяти случаев депрессии подростки получают помощь. Не стоит ждать и надеяться, что симптомы исчезнут сами. Обратитесь за профессиональной помощью к специалистам (психолог, психоневролог, психиатр). Врач определит тяжесть состояния и, при необходимости, назначит медикаментозное и физиотерапевтическое лечение.

Никто не сотворит чуда с вашим ребенком. Родителям нужно будет работать с симптомами депрессии продолжительное время.

- Следите за своими высказываниями, своим поведением, уделяйте ребенку повышенное внимание.
- Поддерживайте, вселяйте в него уверенность, что он нужен, любим, что он самый-самый лучший для своих родителей.
- Поговорите с учителями, предупредите о непростом периоде в жизни ребенка и попросите их быть терпеливыми, помогать, поддерживать, способствовать продуктивному взаимодействию с ровесниками.
- Следите за приемом назначенных врачом лекарственных препаратов. Учитывая возможный риск самоубийства на фоне депрессии, отвечать за «выдачу» лекарственных препаратов в семье должен один из родителей.
- Обеспечьте качественное полноценное питание, используйте продукты, улучшающие настроение.
- Организуйте для ребенка позитивный досуг, физическую активность, общение со сверстниками.

Как разговаривать с ребенком, когда он в состоянии депрессии?

- **Предложите поддержку**

Не стоит задавать ему много вопросов (подростки не любят чувствовать себя под контролем), но дайте понять, что вы готовы предоставить ребенку любую поддержку.

- **Будьте деликатны, но настойчивы**

Не сдавайтесь, если ваш ребенок закрывается. Учитывайте уровень комфортности вашего ребенка в беседе, в то же время подчеркивая вашу озабоченность его состоянием и готовность выслушать.

- **Слушайте без нравоучений**

Ребенок всегда сопротивляется желанию взрослого критиковать или осуждать. Важно то, что он вам доверился и с вами общается.

Избегайте давать непрошенные советы или ставить ультиматумы.

- **Просто признайте проблемы ребенка**

Не пытайтесь говорить о том, что чувства, которые он переживает, и проблемы, которые кажутся неразрешимыми, просто глупы или нерациональны. Признайте боль и печаль, которые чувствует ваш ребенок, это докажет, что вы принимаете его самого и его эмоции всерьез.





Депрессия

и

интернет-зависимость

Депрессия и интернет-зависимость очень часто встречаются в связке друг с другом.

С одной стороны:

- ребенку в депрессивном состоянии анонимное общение в интернет кажется более комфортным, чем реальное;
- ему легче, безопаснее «открыть душу» человеку, которого ты никогда не видел и, скорее всего, никогда не увидишь;
- пребывание в интернет-сети снижает тревогу и помогает хотя бы на время отвлечься от мрачных мыслей;
- компьютерная игра дает приятное ощущение власти, позволяет почувствовать себя героем, хозяином жизни.

С другой стороны многочасовая статичная поза, гиподинамия, недосыпание крайне негативно сказываются на здоровье ребенка. Как результат – тяжелое нервное истощение, невроты и депрессия.

Родители ребенка, страдающего интернет-зависимостью, должны осознавать: это серьезный сигнал тревоги. Жертвами виртуальной паутины становятся только те, кто не смог справиться с вызовами и требованиями реального мира.

Пообщайтесь с ребенком, поинтересуйтесь чем он занят в сети. Не пренебрегает ли он своими реальными. Если вы видите, что ребенок привязался к интернету и практически не может без него, нельзя запрещать ему использовать интернет, но стоит ограничить его пребывание в нем. При этом просто необходимо заполнить это время активной деятельностью и общением.

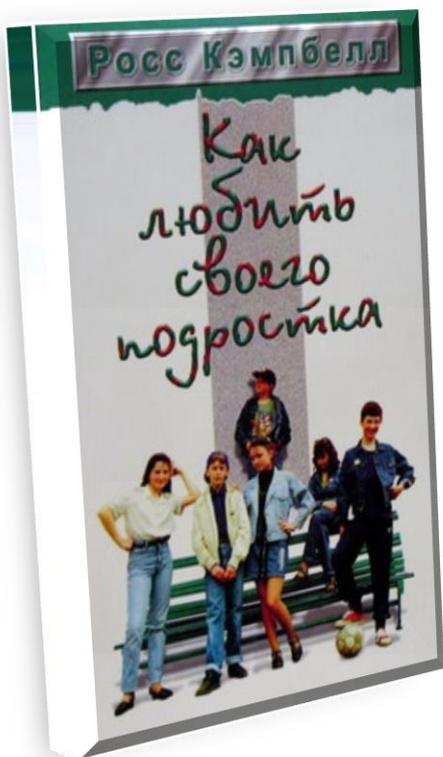
Советуем почитать

Читайте научно-популярные книги о воспитании и о депрессии тоже. Чем больше вы знаете, тем лучше вы сможете помогать своему ребенку.



Ирина Млодик **Как строить мосты, а не стены.** **Книга для детей неидеальных родителей.**

Детям и их родителям о простых правилах жизни в семье. Семья – то самое место, где мы больше всего хотим ощущать тепло и безопасность, а не жить в конфликтах, раздражении и недовольстве. Будет здорово, если вы прочитаете эту книжку вместе с вашим ребенком.



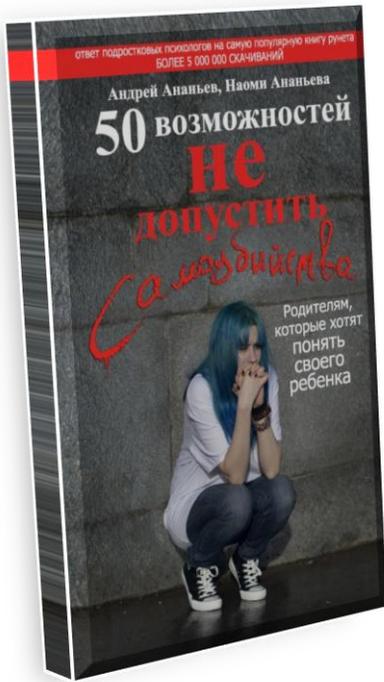
Росс Кэмпбелл **Как любить своего подростка**

Автор эмоционально, но очень доступно пишет о подростках. Он не стремится дать точные ответы, а направляет нас на поиски реальных путей для создания глубоких отношений между родителями и детьми в трудный подростковый период.

Мы бы рекомендовали вам прочитать эту книгу до того, как ваши дети станут подростками. И тогда вы снова сможете обратиться к ней, когда будете переживать трудный подростковый период.

Андрей Ананьев

50 возможностей не допустить самоубийства. Родителям, которые хотят понять своего ребенка.



Эта книга о том, как научиться понимать свое растущее дитя, как предупредить проблемы в отношениях с ним и как разрешить эти проблемы, если они все-таки возникли. Советы опытных психологов помогут достичь взаимопонимания между подростками и их родителями, сохранить мир в семье и не допустить трагических ситуаций.

Дуглас Райли

Подростковая депрессия



Американский клинический психолог и психотерапевт д-р Дуглас Райли выявил причины детской депрессии и десять самых типичных убеждений, которых могут придерживаться дети и подростки. Он показывает, как, устраняя причины депрессии, заменять негативные убеждения более оптимистичными и возвращать ребенку желание радоваться жизни и уверенности в себе.

Книга адресована родителям и специалистам, работающим с детьми и подростками.

Куда обратиться за помощью?

ГАУ «ЦСПСид г. Качканара»

Отделение психолого-педагогической помощи

Адрес: ул. Мира, д. 44

Телефон: **6-89-86**

On-line консультация, детская приемная

<http://cspsid-kch.ru>

сайт ГАУ «ЦСПСид» г. Качканара

ГБУЗ СО «ЦГБ» Детская поликлиника

Психолог, психиатр

Адрес: ул. Октябрьская, д. 2г

Телефон **6-97-70**

Телефон доверия для родителей и детей (бесплатно!)

8 800 2000 122

