

«Признаки депрессии у 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.

Причины депрессии у детей

Точные причины возникновения депрессии неизвестны, вероятно, тут решающими являются несколько факторов — наследственные, физиологические, психологические, социальные. 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 проявляется 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.

«Признаки депрессии у подростков»

*Если бы это в моей было власти,
Убедила бы всех я в одном -
В жизни, кроме несчастья, все —
счастье,
В каждом часе и миге земном.*

В.Звягинцева

От того, насколько крепка наша нервная система, насколько готова к различного рода неожиданностям, зависит нервно-психическое здоровье. Труднее всего в этом отношении детям. Высшие отделы нервной системы ребенка еще не сформированы, защитные механизмы коры головного мозга несовершенны, поэтому легко может наступить срыв, развиваться невроз.

Неправильные приемы воспитания, стрессовые ситуации, игнорирование родителями и педагогами возможности нервного срыва у ребенка при перенапряжении раздражительного или тормозного процесса, или их подвижности часто приводят к печальным результатам.

Ошибки воспитателя и переоценка психических возможностей ребенка - одни из основных причин детских неврозов и депрессии. Однако они не результат какого-либо злого умысла. В большинстве случаев они совершаются потому, что взрослые не пытаются разобраться в причинах того или иного поступка ребенка, не знают его возрастных особенностей. С возрастом у детей меняются мотивы поведения, их отношение к миру, к сверстникам, к родителям. И от того, смогут ли взрослые увидеть эти перемены, понять изменения, происходящие в ребенке, будет зависеть тот положительный эмоциональный контакт, который является основой нервно-психического здоровья детей.

Подростковая депрессия — сложное, коварное и опасное явление. Коварное потому, что трудно распознается. Опасное потому, что может привести ребенка к самоубийству.

Причины подростковой депрессии

Причинами депрессии у подростка могут стать такие «сильнодействующие» факторы, как:

- смерть близкого человека
- болезнь и отъезд близкого человека
- перемена места жительства
- жизнь вдали от родителей
- равнодушное отношение родителей к ребенку

Особенности подростковой депрессии

Депрессию у подростков трудно распознать даже специалистам. Так, в начальной стадии подросток ведет себя как обычно, никаких внешних признаков депрессии не наблюдается. Но зная ребенка, родители могут обратить внимание на его мрачные фантазии, грезы наяву. Это легкая степень депрессии.

Средняя степень депрессии характеризуется тем, что разговор подростка чрезмерно эмоционален. Волнуют его такие темы, как смерть, болезни. При умеренной степени депрессии подросток выглядит подавленным и уже с первого взгляда можно сказать: «У этого ребенка серьезные проблемы». Депрессию у подростков трудно распознать потому, что они умело ее скрывают. Никому и в голову не придет, что он бесконечно несчастлив. Такую маску подростки надевают и в присутствии посторонних людей.

[Как родителям обнаружить депрессию у ребенка](#)

Настроение ребенка — один из показателей его психического состояния. Понаблюдайте за подростком в тот момент, когда он уверен, что его никто не видит. Вы обнаружите, как меняется выражение его лица, какой у него грустный или несчастный вид. Но как только он замечает, что кто-то на него смотрит, печаль тут же прячется за улыбкой.

[Симптомы подростковой депрессии](#)

1. Ухудшение внимания.

В легкой степени подростковой депрессии характерно ухудшение внимания. Подросток не может подолгу фиксировать свое внимание на какой-либо теме. Его мысли перескакивают с одного на другое, и он все более отвлекается. Об ухудшении внимания можно судить по тому, как ребенок делает домашние задания. Сконцентрироваться на работе ему все труднее и труднее, и кажется, что чем больше он старается, тем хуже у него получается. Естественно, это ведет к раздражительности, потому что подросток начинает думать, что он «тупой». Все это влияет на самооценку.

2. Грезы наяву.

Ухудшение внимания влияет на поведение подростка в классе. Сначала он какое-то время способен сконцентрироваться на работе. Мысли его где-то витают. Он погружается в мечты. В этом случае учителю легче, чем кому-либо другому, выявить депрессию. Но, к сожалению, грезы наяву часто принимаются за лень или неуважение к учителю. Однако один или два отдельно взятых признака еще не позволяют поставить точный диагноз.

3. Плохие оценки

Из-за снижения внимания у подростка ухудшаются оценки. Это ухудшение происходит постепенно, а потому его редко связывают с депрессией. По сути дела, и родители, и учитель, как правило, начинают думать, что задания слишком трудны для подростка или что он слишком увлечен чем-то другим.

4. Тоска.

Когда тоска не отпускает подростка несколько дней, это уже не нормально и должно стать сигналом о том, что с ребенком происходит что-то неладное.

Мало что беспокоит так сильно, как затяжная тоска, особенно в младшем подростковом возрасте. Это состояние обычно проявляется в том, что подросток хочет быть один. Он проводит время, лежа на кровати, мечтая и слушая музыку. Впавший в такое состояние подросток теряет интерес ко всему: к спорту, к друзьям, к учебе.

5. Соматическая депрессия

Когда подросток переходит в стадию средней степени депрессии, он начинает страдать от того, что называют соматической депрессией, т.е. ее симптомы проявляются на чисто физическом уровне. Например, подросток начинает испытывать физическую боль: в нижнем отделе средней трети грудины или головные боли. Некоторые подростки испытывают боли в нижней трети грудины или головные боли. Это вторичное проявление депрессии.

6. Уход в себя

В этом состоянии подросток отдаляется от сверстников и не просто избегает их, а отгораживается от них своей враждебностью, грубостью и неприветливостью, заставляя их отвернуться от него. В результате он остается в полном одиночестве, что может подтолкнуть его к наркотикам. На этой стадии заболевания душевная и физическая боль подростка может усиливаться и временами быть просто нетерпимой, и он уже не в состоянии выносить ее. Отчаяние настолько овладевает им, что он начинает искать хоть какой-нибудь выход.

Опасные последствия подростковой депрессии

Когда подросток, находясь в средней или сильной степени депрессии, доходит до того, что не может больше выдерживать ее, он старается предпринять что-либо, чтобы облегчить свое горе и страдания. Более всего удивительно то, что даже на этой стадии подросток едва ли осознает, что он находится в депрессии. Его способность не признаваться в этом даже себе, поистине невероятна. Поэтому-то депрессия практически не заметна для окружающих до тех пор, пока не случается трагедия. Действия подростка в этой ситуации называются «выходом из депрессии».

Таких выходов из депрессии довольно много. Мальчики могут начать воровать, лгать, драться. Опасность возбуждает нервную систему и в какой-то мере облегчает боль. Девочки довольно часто пытаются выйти из этого состояния, вступая в беспорядочные половые связи. Однако, когда связь с очередным партнером заканчивается, они чувствуют себя еще хуже, становятся более подавленными, их самооценка резко падает. В состоянии депрессии ребенок может начать принимать наркотики.

Еще один способ выхода из депрессии. Самый страшный. Самоубийство.

Как помочь подростку

1. *Надо научиться быть чутким и внимательным к ребенку.*
2. *Знать причины возникновения депрессии*
3. *Показать ребенку, что вы к нему неравнодушны, что вы его любите и понимаете.*
4. *Если же вам не удастся облегчить состояние подростка, срочно обращайтесь к специалисту.*

«НЕТ! – насилию в семье»

Детство должно улыбаться,
Счастьем искриться в глазах,
В сердце теплом
вспоминаться,
А не слезой на глазах!

«Насилие над детьми и подростками включает в себя любую форму плохого обращения с ними, допускаемую родителями, опекунами или воспитателями», — такое определение принадлежит Н. Кемпе.

Насилие над детьми чаще всего трактуется как жестокое обращение с ребенком. Жестокое обращение с ребенком включает в себя следующие виды насилия:

- физическое,
- сексуальное,
- психическое,
- запущенность или пренебрежение нуждами ребенка.

Самое ценное, что есть у нас, — это наши дети!

- Создайте дома среду, характеризующую теплом, положительным интересом и участием взрослых членов семьи к детям.
- Не используйте метод угроз и запугивания детей в решении домашних проблем.
- Не опускайтесь до взаимных оскорблений и резких обвинений в адрес друг друга и детей.
- Помните, что психологическое насилие (т.е. унижение чувства собственного достоинства, словесные оскорбления, грубость по отношению к детям) способно глубоко ранить ребёнка.
- Не используйте экономическое насилие к членам семьи.
- Старайтесь никогда не применять физическое насилие к тому бы то ни было.
- Учите детей заботиться о младших, о пожилых людях, о больных и немощных.
- Рекомендуйте детям читать настоящую художественную литературу, помогайте им развивать хороший вкус в выборе видеофильмов. Читайте вместе с детьми.
- Искренне любите детей. Помните, что «лаской всегда добьёшься больше, чем грубой силой». В.А. Сухомлинский говорил: «Ребёнок ненавидит того,

кто бьёт». Помните о личном примере. Будьте во всём образцом своим детям!

Упражнения для снятия сильного эмоционального напряжения:

1. Закройте глаза, медленно вдыхая и выдыхая воздух, посчитайте про себя до десяти. Мысленно представьте, что у Вас в руках лежит лимон. Начинайте его медленно сжимать и сжимайте до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Сжимать можно две руки сразу или по очереди. После того, как «выжали» лимон до капельки, расслабьте руки и насладитесь состоянием покоя.
2. Представьте себе, что Вы большой воздушный шар, наполненный воздухом. Напрягите все мышцы тела, вдохните как можно больше воздуха, замрите на 3-5 секунд и начинайте медленно выпускать воздух из легких, расслабляя мышцы тела: кисти рук, мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т. д.
3. При сильном психологическом напряжении Вы можете сделать 10-20 несложных физических упражнений (приседаний, прыжков, взмахов руками).

Теперь Вы справились со своими эмоциями и можете спокойно побеседовать по поводу возникших проблем. Если у Вас возникли проблемы в воспитании ребенка, если Вы не можете наладить контакт с ним, если Вас настораживают изменения в поведении ребенка или его школьная неуспеваемость, не торопитесь применять крайние воспитательные меры. Поговорите с ребенком. Расскажите ему, что в Вашей жизни тоже случались трудности, проблемы и что сейчас Вам живется не совсем так, как хотелось бы. Спросите совета, как бы Ваш ребенок поступил в сложившейся ситуации на Вашем месте, может быть, именно так Вы сможете решить проблему ребенка, не потеряв его доверия, уважения и веры в то, что самые мудрые, самые лучшие на свете родители.