

ПРИЗНАКИ ДЕПРЕССИИ У РЕБЕНКА (ПОДРОСТКА) 10-17 ЛЕТ

Депрессия у ребенка в возрасте 10-17 лет выражается немного иначе, чем у взрослых. Родителю необходимо знать, как заподозрить этот недуг. Самостоятельно подростки редко говорят о своей депрессии, обычно они не способны распознать ее или не уверены, что встретят понимание родителей. Тем не менее состояние подавленности, апатии, агрессии может свидетельствовать именно о наличии депрессии. Задача родителей вовремя отследить тревожный симптом и обратиться к специалисту.

Депрессия у ребенка (подростка) – что это?

Слово «депрессия» произошло от латинского *deprimo* — «давить», «подавить». Депрессия у ребенка (подростка) характеризуется подавленным или сниженным настроением, нежеланием получать удовольствие, пессимизмом, расстройством сна, а иногда и суицидальными наклонностями.

Дети в период 10 – 17 лет переживают различные эмоциональные потрясения: ссора с близким другом, конфликты в семье, неуспеваемость в школе, неудачи с противоположным полом. Помимо этого, многие недовольны своей внешностью (угревая сыпь или «немодная» одежда, внешность, не соответствующая «стандартам красоты»), что тоже отрицательно влияет на психологическую обстановку.

Усугубляется положение гормональными перестройками в организме: для некоторых детей они проходят бесследно, а для части подростков – это очередная буря эмоций, которую надо побороть.

Признаки детской депрессии:

В суете рабочих дней родители не всегда успевают полноценно общаться с детьми. Но заметить негативный настрой можно и за короткий промежуток времени. Обратите внимание на следующие симптомы:

- снижение интереса к любимым занятиям (к учебе или хобби)
- нарушение сна (например, вечером не может долго уснуть или просыпается несколько раз за ночь)
- изменение веса (набор лишних килограмм или похудение)
- состояние повышенной усталости
- перебои в аппетите, длительный отказ от еды
- чувство вины или стыда
- рассеянность, не может сосредоточиться на конкретном задании
- нежелание общаться с кем-либо
- мысли о суициде

В течение дня симптомы могут проявляться не сразу, а постепенно: подросток просыпается с хорошим настроением, завтракает, с удовольствием собирается в школу. Сталкиваясь с трудностями на занятиях или общаясь со сверстниками, он начинает заполнять себя негативными эмоциями. Часто происходит заикливание на своих переживаниях, замыкание в себе; может придя домой, сидеть неподвижно, смотреть в одну точку, отказаться от еды. В такие моменты подростки часто жалуются на окружающих, критикуют любую ситуацию, замечают только негативную сторону, не видя позитивных нот.

В голове поселяется мысль (я некрасивый/ толстый/скучный/ у меня нет друзей/ меня никто не любит/я никому не нужен), которая сопровождает его на протяжении подавленного состояния. Постоянно думая об этом, он не может спокойно уснуть, что приводит к нарушению сна.

Депрессия у детей сопровождается внезапным всплеском хорошего настроения — ребенок радуется, шутит, общается. Но через час снова сидит уставший, грустный, недовольный.

Причины депрессии у детей и подростков:

Депрессия у ребенка никогда не возникает на пустом месте. Всегда существуют предпосылки к такому состоянию. Скорее всего, подросток столкнулся со стрессовой ситуацией, и в силу своего возраста, не смог ее правильно принять и пережить. А этого вполне достаточно для неокрепшей детской психики.

К основным причинам можно отнести:

1. Гормональные перестройки – процесс «бурный» и длительный. Созревание половой системы сопровождается высокими эмоциональными нагрузками: раздражение, тоска или повышенная тревожность. Как правило, этот период проходит через 2-4 года. За это время накопленный стресс может легко перерасти в серьезное расстройство.

2. Реалии взрослого мира – приходит понимание того, что мир, который он видел детскими глазами, не такой добрый и безоблачный, а полон жестокости и несправедливости.

3. Юношеский максимализм — подростку кажется, что его игнорируют, не видят и не замечают. Все делится на черное и белое, плохое и хорошее. На этом фоне зарождаются конфликты с родителями и педагогами.

4. Семейные конфликты – дети остро реагируют на ссоры между родителями, тяжело переживают развод или сложное материальное положение. Тяжело, если он постоянно слышит критику в свой адрес или недовольства родителей, связанные с неуспеваемостью в школе.

5. Отсутствие друзей. Самое главное для подростка – это общение со сверстниками, среда общения, возможность разделить общие интересы с друзьями. В подростковом возрасте происходит эмоциональная эмансипация от родителей: если раньше ребенок делился своими переживаниями с родителями, то теперь может закрываться, не рассказывать о событиях дня и своих переживаниях. В целом, это нормально для подростка, но важно найти место, где такой обмен эмоциями будет происходить. Эмоциональный контакт

подросток ищет со сверстниками, и если найти такой контакт не удалось, не произошло принятия в коллективе, установления дружеских связей — для подростка это очень болезненно и травматично. Он чувствует себя ненужным, неуспешным.

6. «Неидеальная» внешность – подростки склонны переживать, что выглядят не как все, имеют лишний вес (по его мнению), или проблемы с кожей обернут против них весь мир. Несоответствие пресловутым «стандартам красоты» или стандартам, принятым в конкретном коллективе (например, обязательно быть спортивным или одеваться в брендовую одежду) могут обернуться для подростка насмешками в коллективе, низкой самооценкой, анорексией и в итоге- депрессией.

7. Частые переезды – отрыв от сложившегося коллектива и его привычной зоны комфорта выбивают из колеи. Приехав на новое место, подросток сталкивается с трудностями в общении и создании новых связей, что конечно же влияет на его состояние.

8. Издевательства в школе – подростки часто проявляют неоправданную жестокость, которая оставляет свой отпечаток на психике.

9. Зависимость от интернета и компьютерных игр — в виртуальном мире быть успешным легко и просто, в реальном — это намного сложнее.

10. Усиленные нагрузки – некоторым детям тяжело дается школьная программа. А многие родители настаивают на посещениях дополнительных занятий и кружков, считая, что это идет только на пользу. Такой ритм жизни создает дополнительную стрессовую ситуацию, которая не каждому под силу.

11. Безответная любовь или первый неудачный сексуальный опыт — переживания в таком состоянии отнимают много энергии, а поделиться переживаниями и получить поддержку -зачастую не с кем и неоткуда.

Некоторые признаки потенциальной депрессии у подростка:

Ощущение пустоты и бессмысленности – подросток может хорошо учиться, вести нормальный образ жизни, но при этом чувствовать пустоту. Нет понимания, для чего он живет, ему кажется все однообразным и не интересным.

«Ничего не хочу». Отсутствие интересов, отсутствие желания общаться, заводить друзей, апатия.

«Я никому не нужен» – ощущение себя никому не нужным, становится ведомым. Попав под влияние более сильного товарища, расстройство только усиливается.

Эмоциональные перепады. Резкие смены настроения, затяжное плохое настроение может сменяться припадками ярости и агрессии, а затем пассивностью и самоуничижением.

Разговоры о смерти и суициде. Если подросток стал интересоваться темой смерти и суицида, важно вовремя обратить на это внимание. Подросток может использовать такие фразы как «незачем жить», «все равно все умрем», « не вижу смысла...».

Бессмысленные действия, заикленность – заикливание на бесполезном занятии, например постоянное пребывание в социальных сетях (регулярное обновление «ленты», в ожидании новой бессмысленной информации).

Резкие изменения – подросток резко меняет свое социальное поведение, изменяет внешний вид (покрасить волосы, пирсинг). Изменения могут касаться образа жизни, интересов, круга общения и мировоззрения.

«Всегда успешен» – это такие дети, которые «из кожи вон лезут», что бы достичь положительных результатов, добиться успеха. Но за ширмой «успешного подростка» скрывается ребенок, который прячет свои истинные переживания. Зачастую такие достижения не приносит морального удовлетворения и сопровождаются сильным страхом разочаровать родителей.

Каждый отдельно взятый пункт может и не быть обязательным признаком депрессии, но совокупность признаков и\или явно выраженные проявления могут быть поводом для беспокойства и обращению к специалисту.

Что делать родителям?

Семейная атмосфера очень важна для формирования детской психики. Родители всегда обратят внимание на нестандартное поведение ребенка. Но что именно нужно делать, если начались проблемы с учебой или школьными друзьями?

Если вы обнаружили признаки депрессии, то эксперты советуют следующее:

- Разговаривайте в комфортной для него обстановке. Постарайтесь выяснить, что именно вызвало беспокойство и такой результат.

- Помогите укрепить его самооценку. Покажите ему, насколько он важен и значим для вас и окружающих.
- Узнайте о его увлечениях, чем он интересуется, что делает пока вы на работе.
- Ограничьте опеку, дайте почувствовать, что вы ему доверяете.
- Дайте право выбора, не стоит все решать за него.
- Постарайтесь не критиковать, а направлять на правильное действие.
- Исключите разговоры на повышенных тонах, постарайтесь не конфликтовать.
- Найдите общий интерес – это может быть совместная вечерняя прогулка или катание на велосипедах, или игра в футбол. Посещайте мастер – классы: рисуйте и творите.

Психологи советуют найти как можно больше точек соприкосновения. Ребенку важно чувствовать поддержку и заботу. Но не стоит забывать, что усиленная опека только навредит и осложнит ситуацию.

Всегда искренне говорите, что вы его любите, цените и уважаете. Теплые и доверительные отношения в семье – залог крепкого психического здоровья всех ее членов.

Если вы понимаете, что ситуация не поддается вашему контролю, не затягивайте с походом к специалисту.