**Консультация: «Как обнаружить депрессию у детей»**

Большинство людей уверены, что депрессия – это проблема, которая может касаться только взрослых, но дети также восприимчивы к этой опасности. Депрессия проникает в каждодневную жизнь ребенка, причем дети часто не способны определить или объяснить взрослым, что происходит. Подозревая, что у вашего ребенка депрессия, прочтите советы ниже. Они помогут распознать симптомы, а также расскажут, как говорить об этой проблеме с ребенком.

**Часть1**

**Наблюдайте эмоциональные изменения**

Понаблюдайте за изменениями детских эмоций. Нужно помнить, что у некоторых детей симптомы депрессии проявляются мало или вообще не наблюдаются. Если вы думаете, что у ребенка депрессия, нужно понаблюдать за колебаниями настроения и изменениями эмоций, которые начали проявляться в последнее время.

1. **Замечайте любые следы продолжительной или беспричинной грусти или беспокойства.** Это может быть слезливость, частый плач, а также общее состояние тревоги. Также следует обращать внимание на постоянное напряженное состояние, ночное недержание мочи у ребенка, чья постель до этого была сухой, пугливость, напряженность или резкие приступы страха при появлении других людей или каких-то предметов.
   * Также следует отмечать длительную неспособность справиться с потерей, которая может растянуться на недели и даже месяцы.
2. **Прислушайтесь к выражениям вины или безнадежности.** Возможно, у вашего ребенка начали проскакивать выражения «я виноват (это моя вина)», или «а толку, для чего? (нет смысла стараться)». Наличие таких выражений может сигнализировать как о сильном выражении обычных детских страхов, так и о присутствии серьезных проблем, отражающих более сильные чувства тревоги.
   * Чувство безнадежности может выражаться по-разному: неспособность выполнять домашние задания, отсутствие интереса к вещам, которые раньше привлекали, общее выражение вины, даже если известно, что в случившемся вины ребенка нет.
3. **Остерегайтесь увеличения гнева и раздражительности.** Иногда депрессивный ребенок демонстрирует явные и выразительные признаки. Такие дети слишком остро реагируют на происходящее, выражая раздражение, гнев и разочарованность по поводу незначительных дел. Они чувствуют пренебрежение в самых обыденных ситуациях. Также они становятся неугомонными и стремятся к повышению уровня тревоги. Такие дети утрачивают способность сохранять спокойствие и самообладание.
   * Также это может проявляться в неспособности переносить любую критику. Обратите внимание, если ваш ребенок реагирует на отказ слишком чувствительно или не способен нормально принимать критику, даже если ее подают в очень мягкой форме. Если конструктивная критика воспринимается болезненно, это может свидетельствовать о проблемах.
4. **Поищите признаки отсутствия радости и удовлетворения жизнью.** Также необходимо обращать внимание на уровень счастья ребенка. Проблему можно обнаружить, заметив, что уже несколько дней вы не слышали детского смеха или ребенка не интересуют любимые вещи. В этом случае нужно предпринять меры, чтобы поднять его/ее дух. Если все усилия оказываются бесполезными, у вашего ребенка депрессия.

**Часть2**

**Обнаружение изменений в поведении**

У депрессивных детей можно найти не только эмоциональные, но и поведенческие изменения. Конечно, необходимо помнить, что изменения поведения могут вызываться не только депрессией, но другими факторами, например, проблемами в школе.

1. **Обратите внимание на любые жалобы о болях.** Когда начинается депрессия, дети могут жаловаться на головные боли и общую усталость при отсутствии других симптомов болезней. В таких случаях прием выписанных лекарственных средств обычно не облегчает боли.
2. **Обратите внимание на привычки питания ребенка.** Вам следует зафиксировать любые необъяснимые изменения аппетита, если они длятся долго. Это может быть повышение аппетита или наоборот, отсутствие желания принимать пищу. Также при проявлениях депрессии ребенок обычно утрачивает интерес к пище, которая раньше была любимой.
3. **Будьте в курсе социальной жизни ребенка.** Уход от социальной жизни – это обыкновенная поведенческая реакция, чтобы изолировать себя от сверстников. Если у детей проявляется депрессия, они могут уходить от социальной жизни, как среди друзей, так и в семье. Остерегайтесь этого.
   * Предпочтение играть одному, а не со сверстниками.
   * Отсутствие интереса в поддержании дружественных отношений, которые ранее были значимы.
4. **Обратите внимание на любые изменения в структуре сна.** Это могут быть противоположные изменения – постоянная сонливость или бессонница. Также следует обращать внимание на участившиеся утверждения об усталости и нехватке энергии, сопровождаемые снижением интереса к деятельности, которая раньше интересовала ребенка.

**Часть3**

**Поговорите с ребенком**

**1.Знайте, что ребенок может скрывать симптомы депрессии.** Многие дети еще не научились правильно выражать свои внутренние переживания. Поэтому маловероятно, что сын или дочь подойдет к вам и заявит: «У меня депрессия». Также не следует ожидать, что он/она попробует объяснить проблему, поскольку дети сами толком не могут понять происходящее.

* + Будьте внимательны, о чем ваш ребенок “не” говорит, и будьте готовы поднять этот вопрос самостоятельно. Дети могут смущаться и болезненно относиться к обсуждению собственных проблем. Признаки депрессии перечислены в этой статье в описании ‘наблюдения за признаками и симптомами’.

**2.Слушайте своего ребенка так, как будто он не способен толком объяснить и понять, что происходит.** Уделяя каждый день время на выслушивание ребенка, вы даете ему возможность рассказать о том, что с ним происходит. Дети обычно прямы и честны в описании вещей так, как они их видят, даже если они не могут нормально объяснить или понять происходящее.

* + Спрашивайте каждый вечер у ребенка, как он себя чувствует. Если замечается беспокойство или грусть, выделите время, чтобы поговорить с ними о проблемах и причинах отсутствия счастья.

**3.Облегчите ребенку коммуникацию с вами.** Вы должны понимать, что коммуникация с детьми затрудняется, если использовать ярлыки «капризный» или «трудный», или вести себя с ними, как с непослушными. В этом случае детям значительно труднее выразить то, что они чувствуют глубоко в себе.

* + Также нужно внимательно относиться к любым вопросам, которые дети поднимают сами. Чтобы сохранить правильный подход к ребенку в будущем, не нужно игнорировать никакие вопросы (например, говоря «это глупо»).

**4.Поддерживайте хорошие отношения с наставниками детей в школе и других учреждениях.** Благодаря этому вы сможете получить отзывы и сигналы на события, которые сами не можете заметить. Это также позволит определить, являются ли одинаковые проблемы устойчивыми в разной обстановке.

* + Например, можно поговорить с учителем, если вы подозреваете, что у ребенка депрессия. Запланируйте встречу, чтобы обсудить воспитательные проблемы, и спросите, не замечаются ли на занятиях какие-либо странности поведения.

**Часть4**

**Принимаем дальнейшие меры**

1. **Не спешите делать выводы.** Заметив какие-либо из описанных выше симптомов, НЕ делайте выводов и не ставьте ребенку диагноз: депрессия. Такой скачок к выводам только увеличит количество проблем в будущем, особенно если вы скажете об этом ребенку. Вместо этого лучше сохранять спокойствие и предпринимать необходимые меры, чтобы убедиться, что ваш ребенок получает то, в чем он/она нуждается.
2. **Сходите на прием к врачу.** Обнаружение перечисленных в статье симптомов не обязательно свидетельствует о депрессии. Сходите с ребенком к доктору или сертифицированному медицинскому специалисту, чтобы получить полноценный диагноз. Врач сможет точнее определить, что происходит, а также определить, какое лечение можно применить.
3. **Действуйте безотлагательно, если у ребенка проявляются симптомы депрессии или возникают мысли о самоубийстве.** Если у ребенка есть большинство (или все) из перечисленных симптомов, или он выражает какие-то мысли о самоубийстве, чтобы причинить боль себе или другим, необходимо как можно скорее обратиться к медицинскому специалисту. В этом случае точно выполняйте следующие действия:
   * Оставайтесь спокойными и не паникуйте.
   * Постоянно будьте рядом с ребенком.
   * Организуйте встречу с доктором или другим медицинским специалистом, а при необходимости немедленно обращайтесь в больницу.

**Советы**

* Не следует предполагать, что вы знаете о детской депрессии потому, что у кого-то из ваших друзей или взрослых членов семьи есть депрессия. Депрессия является распространенным заболеванием, но у детей симптомы и изменения поведения другие.
* Опасность развития депрессии выше у детей, которые пережили потерю кого-то из близких, испытывают стресс или уже имеют нарушения в поведении и учебе, или испытывают нервозность и тревогу