**Консультация: «Почему у ребенка депрессия?»**

Для начала нужно выяснить, что такое депрессия, каковы ее признаки.

Депрессии бывают трех видов. Первая – эндогенная, она связана с проблемой выработки определенных ферментов организма. Не вырабатывается гормон радости, и это вызывает состояние прострации, человека ничто не радует.

Второй вид – реактивная депрессия. Это реакция организма на затянувшийся длительный стресс или на потерю близкого человека. В этих случаях человек может впасть в депрессию.

Еще есть депрессия, которая связана с недостатком солнечных лучей – сезонная депрессия. Все три вида вызывают у человека желание не жить. Человек может не совершить суицид, но движение энергии в организме остановлено.

Депрессию очень сложно квалифицировать как заболевание. На первый взгляд, мало ли что, может, просто у человека плохое настроение. Следует понимать: если плохое настроение длится дольше трех недель, месяца, то пора задать себе вопрос: что меня порадует прямо сейчас?

Если вы не можете найти, что вас порадует, нужно принимать меры по выходу из этого состояния. Депрессия существует уже давно. Это не болезнь нашего времени. Раньше она называлась меланхолией.

Признаки депрессии:

1. Усталость – человек постоянно сетует на то, что он устает. Не успел проснуться, а уже устал.

2. Апатия ко всему. Его ничто не интересует.

3. Бессонница. Всевозможные глупые мысли лезут в голову, возникает драматичная, печальная иллюзия реальности.

4. Отсутствие аппетита. Не ест даже те блюда, которые он очень любил. Либо, наоборот, может быть переизбыток аппетита. Поглощает то, что он никогда не ел.

5. Понижение самооценки. Даже если она всегда была на высоком уровне. Он может говорить, что он идиот и никчемный человек.

6. Возникает необъяснимая тревожность у человека. Ходит с чувством, как будто у него что-то должно случиться. И он об этом постоянно говорит. Абсолютно пропадает желание что-то делать. У человека начинает появляться интерес к потусторонней жизни, загробному миру.

7. Необоснованная агрессия. На ровном месте человек проявляет агрессивное поведение. На какое-то время уходит в себя.

8. Могут возникнуть проблемы с вредными привычками. В депрессионном состоянии человек всегда концентрирует свое внимание на плохих событиях. Если с ним говорить о чем-то хорошем, это не вызывает у него интереса. А о проблемах и трагедиях он может говорить постоянно.

9. Человек перестает реагировать на свой внешний вид, начинает пренебрегать гигиеной. Появляется запах, внешняя неухоженность.

10. Пропадает способность переживать, сострадать и чувствовать чужую боль. Человек становится равнодушным и безразличным ко всему.

Таковы признаки депрессии у взрослого человека.

Что с этим всем делать? Бывает плохое настроение, когда вы делаете важную работу, и она у вас не идет. Возникают финансовые трудности. Вы переживаете, нервничаете в процессе ожидания нужного вам результата.

В нормальном состоянии вы стараетесь преодолеть трудности. Понимаете, что вам нужно завершить проблемный вопрос, собираетесь с силами и начинаете двигаться дальше. А вот при депрессии – чем дольше она длится, тем безразличнее ко всему становится человек.

Прежде всего, близким нужно понимать, что это тяжелая форма заболевания. И без специалиста здесь не обойтись. Можно попробовать сменить место пребывания, например, съездить на море, курорт, экскурсии, в другой город.

Если смена обстановки не помогает, нужно обратиться к врачу. Он обычно назначает антидепрессанты, рефлексотерапию, иглоукалывание. Китайцы говорят, что депрессия – это остановка энергии. Чтобы ее запустить, требуется массаж или иглотерапия.

**А вот несколько причин детской депрессии:**

**1. Ребенка обвинили в том, чего он не делал. Любое обвинение в том, чего он не делал, может вызвать приступ депрессии.**

**2. Ребенка травят в школе, у него заниженная самооценка. Мальчик или девочка становятся объектом насмешек.**

**3. Ребенок пожаловался родителям, а родители не помогли ему справиться с проблемой. В таких случаях ребенку не хватает внутренних сил сопротивляться, и он впадает в депрессию.**

Самому, без помощи родителей ему вряд ли удастся установить диагноз депрессии, а тем более выйти из нее.

Начало формы