**Как вывести из депрессии ребенка и по каким признакам ее можно заподозрить?**

[](https://o-krohe.ru/images/article/orig/2019/02/kak-vyvesti-iz-depressii-rebenka-i-po-kakim-priznakam-ee-mozhno-zapodozrit.jpg)

Содержание

* [Что это такое?](https://o-krohe.ru/psihologiya-psihiatriya/depressiya/#h2_198798)
* [Причины](https://o-krohe.ru/psihologiya-psihiatriya/depressiya/#h2_198801)
* [Признаки и симптомы](https://o-krohe.ru/psihologiya-psihiatriya/depressiya/#h2_198806)
* [Как помочь и что делать?](https://o-krohe.ru/psihologiya-psihiatriya/depressiya/#h2_198810)

Нет ничего печальнее для родителей, чем видеть ребенка в состоянии депрессии. Но так уж повелось, что этот психиатрический термин все чаще применяется необоснованно и взрослыми, и детьми. О плохом настроении мы часто говорим – депрессия. На самом деле периоды стресса и неважного настроения к клинической депрессии отношения не имеют. **А настоящая депрессия обязательно нуждается в помощи врача.** В этом материале речь пойдет о том, как родители могут выявить у ребенка депрессию и как помочь ему выбраться из этого состояния.

**Что это такое?**

Детская и взрослая депрессия – серьезное [психическое расстройство](https://o-krohe.ru/bolezni-rebenka/psihicheskie-rasstrojstva/), главным проявлением которого является не только плохое настроение на протяжении долгого времени, но и утрата способности получать удовольствие от того, что раньше нравилось. Настоящая клиническая депрессия имеет характерные симптомы, а потому выявить ее несложно. Нужно понимать, что **депрессия у детей – явление не такое частое.**Обычно она носит **ситуативный характер и является временной реакцией детской психики на неблагоприятные события.** Клиническая депрессия, склонная к тому, чтобы перейти в хроническую, пожизненную, обычно начинается в подростковом возрасте, то есть**с 11-12 лет и старше.**

Депрессию психиатры относят к группе**аффективных расстройств.** Она неплохо поддается лечению, если помощь будет оказана своевременно.

Само слово произошло от латинского «давить». Именно подавленное состояние и отличает детей с депрессией от ровесников. В общей массе детских психических расстройств депрессии отводится около 15%. В последнее время детские психиатры бьют тревогу – случаи истинной детской депрессии стали встречаться все чаще. Так, у детей в возрасте до 3 лет распространенность болезни – около 0,7% от общего количества детей, а уже к подростковому возрасту распространенность доходит до 23%.

*Наиболее часто депрессии у детей стартуют осенью и зимой. Считается, что предрасполагающим фактором является недостаток солнечного света, но в основе всегда лежит изначальная эмоциональная нестабильность.*

**Причины**

Если у взрослых причину депрессии почти в половине случаев установить не удается, то у детей с этим все несколько проще, ведь до определенного возраста аффективное расстройство вообще не свойственно здоровому ребенку в силу особенностей организации психики и нервной системы.

**Если речь идет о детях до трехлетнего возраста, до депрессии в этом случае почти всегда носят патологический характер и обычно связаны с одним из следующих факторов.**

* **Поражением центральной нервной системы.**Нарушение настроения в этом случае находится в тесной взаимосвязи с повреждением клеток головного мозга. Такое наблюдается при длительной гипоксии во время беременности, если ребенок перенес внутриутробную инфекцию, если в процессе родов он испытал удушье, острую гипоксию, а также после рождения в случае перенесенного тяжелого менингита и других нейроинфекций. Состояние, при котором головной мозг испытывает нехватку кислорода, особо опасно, поскольку нередко ведет к церебральной депрессии новорожденного.
* **Патологическими отношениями**. Анаклитическая депрессия иногда развивается у детей 6-15 месяцев, если они разлучены с мамой, реактивная депрессия больше свойственна детям 2-2,5 лет, которые разлучаются с семьей, которых при отсутствии готовности к посещению яслей отдали в них и т. д. На фоне нехватки материнского внимания депрессия у ребенка развивается довольно быстро. Причиной психической патологии сможет стать семейное насилие, скандалы, тяжелая эмоциональная обстановка, агрессия близких.
* **Наследственность.**Предрасположенность к депрессивным расстройствам тоже передается по наследству. Необязательно, что ребенок женщины, страдающей психическими нарушениями, наркоманией, алкоголизмом, будет иметь аффективные расстройства психики, но вероятность этого довольно высока.

Как только малыш достигает дошкольного возраста, он получает первый опыт взаимодействия с обществом – это начало посещения садика, секций, кружков.**В этом возрасте жизнерадостный ранее ребенок может начать страдать депрессией по таким причинам.**

* **Отношение родителей и их стиль воспитания.**Насилие, чрезмерный контроль, слишком много опеки, как и равнодушие, незаинтересованность в успехах малыша, в его делах могут привести к утрате интереса и смысла от всего, что происходит. В этом случае ребенок вполне может впасть в депрессию с тревожными проявлениями.
* **Отношения с ровесниками**. Малыши, которым сложно построить отношения с себе подобными, испытывают постоянный стресс, что становится причиной отчуждения, попыток ухода от общения, замкнутости и в итоге развития депрессии.
* **Семейные конфликты и нездоровый психологический климат,** при котором ребенок не чувствует себя дома в безопасности.

Дети школьного возраста могут испытывать клиническую депрессию по тем же причинам, **вот только отношения у школьников и подростков усложняются, усложняется и механизм психического нарушения.**Нередко дети «перегорают» и утрачивают интерес к собственной жизни на фоне повышенных требований родителей, учителей, существенных нагрузок на учебе и во внеучебное время. Чем чаще склонный к депрессии ребенок сталкивается с неудачами, тем быстрее прогрессирует психическое расстройство.

На уровне физиологии, биохимии депрессия развивается у детей при нехватке в организме гормонов серотонина, норадреналина. При стрессе и переживаниях вырабатывается кортизол, избыток которого также приводит к нарушениям психического состояния. Есть предположение, что на вероятность депрессии также влияет уровень мелатонина.

**Какие дети наиболее подвержены депрессии:**

* недоношенные;
* с врожденными пороками развития, аномалиями центральной нервной системы;
* страдающие неврозом;
* тяжело адаптирующиеся в новых обстоятельствах и условиях;
* склонные к страхам, тревожные, ранимые;
* интроверты.

**Признаки и симптомы**

Дети еще не умеют оценивать свои эмоции объективно, а потому им самим бывает очень сложно сформулировать и дать понять родителям, что с ними происходит. Симптомы детской депрессии поэтому называют замаскированными. Но это не значит, что внимательная мама не разглядит их, если захочет. Дело в том, что депрессия на психическом уровне часто проявляется соматическими болями на телесном уровне, и именно такие боли (которые не имеют медицинских причин и объяснений) должны стать важным тревожным признаком.

Если речь о детях маленьких, **стоит обратить внимание на повышенную тревожность, она почти не проходит.**У ребенка с депрессией обычно нарушается сон, неважный аппетит, недостаток веса, часто наблюдаются расстройства дефекации (то поносы, то запоры), сердце бьется учащенно. Малыш жалуется на боль то тут, то там, но обследования не показывают каких-то нарушений в работе органов и систем.**Малыши не обманывают, не придумывают – они действительно испытывают психосоматические боли.**

Малыши неохотно идут в садик, без энтузиазма относятся к идее мамы сходить в выходной в парк или зоопарк. **Они как бы равнодушны, внешне спокойны, но и радость у них вызвать очень сложно.**

Младшие школьники начинают заострять внимание на своем странном состоянии, могут придумать себе болезни. Тревожность усиливается. Если у взрослых депрессия проявляется в основном в утреннее время и повторяется изо дня в день, то**у детей обычно симптомы снижения настроения наблюдаются к вечеру. Такого ребенка сложно заинтересовать.**

Подростки в депрессии утрачивают способность радоваться даже любимым вещам – музыке, сладостям, друзьям. Могут перестать следить за собой, соблюдать гигиенические нормы, они не хотят общаться, замыкаются в себе, не верят в свои силы, страдают низкой самооценкой, не имеют мотивации. Подростковая депрессия существенно повышает фактор суицидального риска.

**Отличительный признак клинической депрессии – ее систематичность.**То есть эпизоды снижения настроения повторяются каждый день или почти каждый день на протяжении не менее трех недель.

*На фоне депрессии дети часто испытывают самые разнообразные страхи, которые растут вместе с ними и при отсутствии своевременной помощи могут привести к формированию стойких фобий и панических атак.*

**Как помочь и что делать?**

Если вы заметили у ребенка признаки депрессии, не стоит уповать на собственные познания детской психологии, а также на всезнающий интернет – выйти из депрессии самостоятельно даже для взрослых задача очень тяжелая. **Малыша или подростка обязательно нужно показать врачам – педиатру, неврологу, психиатру**. Только эти специалисты смогут выяснить, есть ли депрессия на самом деле, какая она, насколько она тяжела и как лечиться.

Основными методами лечения являются психотерапия и медикаментозная поддержка при необходимости. Вывести ребенка из этого состояния поможет комплексный подход и терпение – лечение может быть длительным.

*Для изменения биохимического депрессивного фона используют специальные препараты – антидепрессанты. Психотерапевт или психолог помогают ребенку научиться проговаривать свои эмоции, не держать их в себе, также применяется релаксационная терапия – массаж, плавание. Малышам показана арттерапия, игровая терапия.*

**​​​​Большое значение имеет коррекция семейных отношений.** Помочь ребенку выйти из депрессии – это означает устранить все факторы риска, которые могут влиять на ее развитие и поддержание.

К сожалению, даже при правильном лечении до 25% детей потом испытывают рецидивы психического нарушения уже в течение года. В течение двух лет до 40% ребят снова страдают депрессией, в течение 5 лет с рецидивом сталкиваются до 70% детей и подростков. До 30% ребят вырастают во взрослых с биполярным расстройством личности.

*А потому очень важно озадачиться вопросами профилактики рецидивов, в связи с чем родителям бывает необходимо устранить все семейные недоразумения, создать благоприятный и доверительный климат, заручиться поддержкой детского психолога, который в любой неприятной ситуации сможет своевременно помочь ребенку, не допуская повторения болезни.*