

## Депрессии у детей и подростков

Вопросу о лечении депрессии у детей раньше не придавали особого значения, считая, что дети не переживают столь глубоких депрессивных состояний, какие бывают у взрослых. **Однако рост количества суицидов, совершенных детьми и подростками в последние годы, заставил психотерапевтов по-другому взглянуть на проблему.**



Депрессия у детей и подростков явление довольно распространенное, но не всегда распознаваемое. Возможно, из-за элементарного невнимания к детским проблемам, а может и потому, что дети больше чем взрослые склонны скрывать чувства и замыкаться в себе. **Депрессивные состояния проявляются многочисленными устойчивыми симптомами, такими как подавленное настроение, негативные жизненные установки, нарушения поведения, мышления, снижение физической активности.**

Ранее специалисты считали, что дети до 12 лет депрессией не страдают. Однако выяснилось, что такому состоянию могут быть подвержены даже дети до года, но в каждом возрасте заболевание проявляется по-своему.

### Содержание

- 1 Причины
- 2 Симптомы
- 3 Методы диагностики
- 4 Лечение
  - 4.1 Антидепрессанты
  - 4.2 Психотерапия
  - 4.3 Помощь родителей
- 5 Прогноз

### Причины

Причины депрессии у детей всегда связаны с внешними негативными факторами, чаще всего механизм запускается под влиянием проблем социально-психологического характера:

Иногда родители, чаще мать, проявляют к ребенку сверхопеку. Дети, которых чрезмерно опекают, в будущем плохо адаптируются в обществе и окружающем мире. Лишенные материнской поддержки, они не способны принимать решения и абсолютно беспомощные.

**Дети из неполных семей страдают от недостатка родительской заботы, лишены возможности делиться проблемами, получать советы от обоих родителей.** Ребенок сам вынужден нести груз своих проблем, который иногда оказывается непосильным. **Если ребенок живет в полной семье, но постоянно находится в конфликтной ситуации, то начинает думать, что его жизнь – обуза для родных, возможно, без него родителям было бы лучше, что все проблемы из-за него.**

Частые переезды также не идут на пользу психике ребенка. Дети нуждаются в друзьях, которым они могут довериться, общаться. Если родители часто переезжают у ребенка длительное время не сформируется полноценный круг общения. Он будет ограждать себя от новых привязанностей, боясь вновь потерять друзей.

Многие дети впадают в депрессию из-за проблем в школе. Современная система образования перегружает детей, не все успешно справляются с учебным процессом. Плохие оценки формируют мнение одноклассников о ребенке, снижают самооценку, изолируют от сверстников.

В поисках альтернативных источников самоутверждения дети находят утешение в онлайн-общении в Интернете. Им на помощь приходят ролевые онлайн-игры, в которых можно быть каким угодно: сильным, уверенным, бесстрашным. Онлайн-игры – основные причины сужения круга интересов. Создавая иллюзию самоутверждения, они замещают ребенку реальное взаимодействие с людьми, где нужно прилагать усилия, соблюдать правила. **Хрупкая детская психика прячется в виртуальной реальности, стараясь подавить угнетенное депрессивное состояние, но в результате лишь усугубляет его.** В подростковом возрасте основные причины возникновения депрессии – гормональные изменения в организме. **Переизбыток гормонов провоцирует агрессивный настрой у подростков.** Период гормонального созревания – время активной социализации и самоутверждения детей. Более активные подростки с твердой самооценкой становятся лидерами, диктуют моду и образ жизни. Если другие не соответствуют критериям, то не попадают в круг общения, становятся изгоями. **У отвергнутого сверстниками подростка появляется ощущение отчужденности, возникает комплекс «гадкого утенка».**

В подростковом возрасте наступает пора первых сексуальных экспериментов. Если родители не смогли или не успели привить ребенку адекватное сексуальное воспитание, первые сексуальные контакты могут шокировать и разочаровать подростка.

Под словом воспитание имеется в виду не запреты и попытки подавить пробуждающую сексуальность, а осознанное понимание, что ребенок повзрослел и нужно обучить его строить нормальные отношения, соответствующие возрасту ребенка. **Подросток имеет право обладать достаточным уровнем информированности о сексе, чтобы этот аспект жизни не вызвал у него негативной реакции.** Отсутствие полового воспитания позволяет ребенку совершать ошибки, негативно сказывается на самооценке, ведет к замкнутости, депрессии.

Хронические стрессы – частые и самые вероятные причины депрессии у детей и подростков. Ребенок и так озабочен личностными проблемами, успеваемостью в школе, отношениями со сверстниками, самореализацией, поэтому каждый сильный стресс переживается очень болезненно. **Депрессивные состояния вполне ожидаемы, если в семье происходит развод, при болезни или смерти одного близких людей, ссоре с родителями или друзьями.**

Если видимые причины социальной дисгармонии отсутствуют, депрессию связывают с нарушением нормального течения биохимических процессов в мозге.

Известно, что дети, которые перенесли гипоксию, получили родовые травмы, становятся особо чувствительными к климатическим изменениям и страдают сезонными

депрессиями. **Основные физиологические причины депрессии – гипоксия, асфиксия, энцефалопатия и внутриутробные инфекции у новорожденных.**

Симптомы

Признаки депрессии у детей проявляются ощущением всеобъемлющей печали и осознанием бессмысленности происходящего, возможно возникновения мыслей о самоубийстве.

Признаки депрессии обнаруживаются уже в возрасте 6-месяцев, в ситуациях, когда ребенка надолго изолируют от матери – аналитическая депрессия.

У ребенка до года при аналитической депрессии наблюдают: отрешенность, вялость, психомоторную заторможенность, отказ от установления контакта, двигательное беспокойство, плач, крик, отсутствие аппетита, нарушения сна, рвота, повышение температуры. **Случаи депрессии у детей до года редки. Заболеванию в основном подвержены дети в возрасте 12-16 лет.**



Классические признаки депрессии:

- **Снижение настроения.** Утром ребенок может чувствовать себя вполне удовлетворительно. Но на протяжении дня, сталкиваясь с трудностями, ощущая спад настроения. Пик приходится на вечер: начинает болеть голова, ребенок жалуется на проблемы, **ничто не радует, все происходящее воспринимается в черном цвете.** Возможны кратковременные вспышки хорошего настроения, сменяющиеся еще более глубоким унынием.
- **Снижение активности.** Ребенку не хочется двигаться, только лежать или сидеть в характерной сгорбленной позе. Физическая активность не вызывает интереса, состояние вялое, апатичное. В школе начинаются проблемы с успеваемостью, наблюдается снижение интереса к развлечениям, хобби, ничто не радует.
- **Снижение мышления.** Ребенок говорит тихо, медленно, с трудом подбирая слова, возникают проблемы с выстраиванием ассоциативного ряда (например, лето-

жара-солнце-море). Дети не хотят отвечать на вопросы, ограничиваясь короткими фразами или кивком головы. **Характерно застраивание на одной негативной мысли: все очень плохо, меня не любят, я не нужен, я ничего не могу, все хотят обидеть меня.**

- **Нарушения сна.** Детей мучает бессонница, негативные мысли мешают заснуть. Засыпая, спят беспокойно, поверхностно, не могут полностью выспаться, просыпаются разбитыми, усталыми.
- **Суицидальные мысли.** Желание покончить с собой возникает постепенно, если депрессивное состояние длится более года. Мысль постепенно превращается в конкретный план действия, **ребенок начинает тщательно продумывать свой уход из жизни.** Такая ситуация очень опасна, рано или поздно, не получив должного внимания, ребенок может осуществить задуманное.
- **Соматические расстройства.** При депрессии у детей наблюдают соматические признаки: снижение аппетита, слабость, сердечные и головные боли, повышение температуры.

Методы диагностики

Диагностика депрессии у детей и подростков проходит с применением специальных опросников, **но золотой стандарт – клиническое интервью, проведенное специалистом с ребенком и его родителями, знакомыми, которые замечали развитие заболевания.** В целях ознакомления приводим популярные опросники, используемые при диагностике депрессивных состояний:

- Опросник депрессии у детей Бека: [www.psyline.ru/testdep.htm](http://www.psyline.ru/testdep.htm)
- Тест депрессии у детей Зунга: [www.psyline.ru/testzung.htm](http://www.psyline.ru/testzung.htm)

Лечение

Лечение легких форм депрессии у детей проводят дома. **Ребенку, который проходит курс лечения, полезно оставаться в привычной обстановке, посещать школу, выполнять домашнюю работу, например, сходить за продуктами в магазин.**

Тяжелые случаи заболевания, сопровождаемые попытками суицида или мыслями о самоубийстве, лечить нужно только в условиях стационара.

Антидепрессанты назначает врач

Глубокая депрессия у детей лечится антидепрессантами

.

Психотерапия

Когнитивная поведенческая психотерапия помогает побороть эмоциональный стресс, снять негативное настроение, помочь адаптироваться в социуме и вывести из депрессивного состояния.

Индивидуальная психотерапия учит ребенка не скрывать свои переживания, раскрываться людям, говорить о проблемах и побороть их. Если депрессия у детей была вызвана внутрисемейными отношениями, семейная психотерапия помогает родителям установить нормальное общение с ребенком.

Лечение депрессии у детей завершится успехом, только если будут позитивные изменения в семье. **Родителям нужно научиться принимать своего ребенка, понять его потребности и интересы, не перекладывая на него своих шаблонов и ожиданий.**

Помощь родителей

Депрессия у детей и подростков ведет к снижению самооценки, трудностям в общении с родителями, педагогами, сверстниками. Но только родители могут оказать нужную ребенку поддержку и понимание. Только **родители достаточно хорошо знают своих детей и должны помочь им побороть трудности, стать «посредниками» между ребенком и окружающей средой.**

Пока ребенок не избавится от гнетущего состояния, нужно поговорить с педагогами, предупредить о трудном жизненном периоде, попросить толерантного отношения к ребенку. Также нужно попросить учителей сохранить проблемы ребенка в секрете, чтобы ровесники не узнали о болезни. Лишние насмешки принесут дополнительный стресс.

Депрессивное состояние делает человека ранимым, он ощущает собственную ненужность, неуклюжесть, непохожесть на остальных. **Одно небрежно брошенное слово в сторону ребенка может усугубить состояние депрессии, поэтому таких ситуаций лучше не допускать.**

Периоды обострения должны сопровождаться повышенным вниманием к ребенку. **Родителям рекомендуется следить за тем, как они высказываются в сторону ребенка, своими словами и поведением показывать, что он самый лучший, любимый и нужный.** Такое отношение оказывает целебный эффект и помогает быстрее вывести ребенка из депрессии.

Прогноз

Если подросток однажды впал в депрессию, то появляется высокая вероятность, что депрессия повторится через некоторое время:

- 25% детей вновь впадают в состояние депрессии спустя год;
- 40% — спустя 2 года;
- 70% — спустя 5 лет.

**Возможно развитие биполярного расстройства личности, маниакально депрессивный психоз наблюдался у 20-40% детей с хроническими депрессиями, особенно если имеют место случаи наследственности.**