

## **Рекомендации психолога по профилактике депрессивных состояний у детей и подростков:**

**Депрессия** - психическое расстройство, основными признаками которого являются сниженное - угнетённое, подавленное, тоскливое, тревожное, боязливое или безразличное - настроение и снижение или утрата способности получать удовольствие (ангедония). Обычно также присутствуют некоторые из следующих симптомов: сниженная самооценка, неадекватное чувство вины, пессимизм, нарушение концентрации внимания, усталость или отсутствие энергии, расстройства сна и аппетита, суицидальные тенденции. Тяжёлые формы депрессии характеризуются так называемой «депрессивной триадой»: снижением настроения, заторможенностью мышления и двигательной заторможенностью.

Депрессивное настроение в некоторых случаях может быть нормальной временной реакцией на жизненные события, как, например, потеря близкого человека. Депрессия может быть симптомом некоторых соматических заболеваний и побочным эффектом некоторых препаратов и лечения;

Дети и подростки - одна из самых психологически уязвимых групп в силу неразвитой и нестабильной психики. Депрессиям подростки и дети подвержены больше, чем взрослые люди, а последствия депрессии еще опаснее.

Еще 20 лет назад детские депрессии отрицались психологами и психиатрами. Тогда они рассматривались как реакции зрелых или созревающих личностей. Однако сейчас известно, что активное усвоение мира и себя - это почва для тревог и страхов, которые часто и порождают детскую депрессию.

Депрессии представляют собой актуальную проблему здоровья детей и подростков. Сложность проблемы состоит в том, что чем младше ребенок, тем более нетипично протекают депрессии. В подростковом возрасте депрессивные расстройства чаще проявляются под «масками» нарушенного поведения, соматического неблагополучия, снижения интеллектуальной деятельности. Все это приводит к школьным проблемам. К тому же, депрессии опасны тем, что на их фоне любая конфликтная ситуация вокруг депрессивного ребенка способна спровоцировать суицид. Конфликты могут складываться, по мнению взрослых, из незначительных, мимолетных неурядиц. Однако максимализм детей и подростков в оценках окружающего мира, эгоцентризм, неумение предвидеть истинные последствия своих поступков, отсутствие жизненного опыта создают ощущение дискомфорта, неразрешимости конфликта, чувства одиночества, отчаянности. Это все делает конфликтную ситуацию

суицидоопасной для детей и подростков и совершенно неожиданной для взрослых, окружающих их.

**Что же должно насторожить взрослых в отношении депрессий у детей и подростков:**

<b>Признаки депрессии у детей:</b>	<b>Признаки депрессии у подростков:</b>
потеря свойственной детям энергии;	печальное настроение;
внешние проявления печали;	чувство скуки;
нарушения сна;	чувство усталости;
ухудшение успеваемости;	нарушения сна;
снижение интереса к общению со сверстниками;	соматические жалобы;
изменение аппетита или веса;	неусидчивость, беспокойство;
Изменение поведения или характера;	фиксация внимания на мелочах;
Изменение формы реагирования на окружающий мир;	страх неудачи;
игнорирование игр, требующих интеллектуального напряжения и внимания;	чувство неполноценности;
стремление к играм в одиночестве; хотя ранее была склонность к подвижным, шумным играм;	Чувство «заслуженной отвергнутости»;
отказ от любимых, новых игрушек; примитивный характер игры.	чрезмерная самокритичность;
снижение прежних интересов, отказ отвечать на вопросы, бездеятельность;	агрессивное поведение;
ранее опрятный ребенок перестает следить за своим внешним видом.	чрезвычайная эмоциональность;
отсутствие обычного оживления при встрече со знакомыми;	замкнутость;
недоверчивость, ощущение вины при	рассеянность внимания;

любых жизненных неудачах;	
постоянное состояние раздражительности на окружающих, особенно близких людей.	демонстративное непослушание; склонность к бунту;
понурая или напряженная поза, угрюмое или грустное выражение лица, взгляд беспокойный или потухший (тоскливый);	злоупотребление алкоголем или наркотиками
склонность к частым простудным заболеваниям, появлениям разнообразных кожных высыпаний, нарушениям со стороны желудочно-кишечного тракта и т.п.;	плохая успеваемость;
предъявление разнообразных жалоб на свое здоровье, неподтверждаемых объективными обследованиями, чрезмерная фиксация на своем физическом здоровье, со склонностью к преувеличению своего недомоганию.	прогулы в школе;

### **Необходимые действия при подозрении на депрессию:**

Обратиться за консультацией к специалистам: психолога, неврологу, психиатру для уточнения состояния и получения дальнейших рекомендаций. Дети и подростки, страдающие депрессией, нуждаются в обязательном индивидуальном психолого-педагогическом подходе, учитывающем их состояние.

### **Как родителям бороться с депрессивным состоянием своего ребенка:**

- Необходимо уделять больше внимания тому, чем он занимается, что ему интересно, что его волнует больше всего.

- Родителям очень важно сосредоточить своё внимание на сбалансированности рациона, регулярности питания ребёнка, соблюдение им режима сна и бодрствования. Важно, чтобы ребенок занимался регулярной физической нагрузкой, проводил достаточное время на свежем воздухе, не

проводил сильно много времени за просмотром телевизора, в интернете, играя в игры на телефоне и компьютере.

- Важно, чтобы у него было собственное увлечение, которое будет интересовать, и занимать его, отвлекая от не нужных мыслей. Это занятие должно нравиться именно вашему ребёнку, а не одному из родителей.

- Также очень важно окружить ребёнка заботой и дать ему понять, что он не один, что вы готовы его выслушать и принять его таким, какой он есть, помочь разобраться с возникшими проблемами.

- Если вы определили какой-то из вышеупомянутых признаков, поговорите с ребёнком, узнайте у него, что он чувствует, что его беспокоит или раздражает.

- Если ваш ребенок находится в глубоком депрессивном состоянии, не паникуйте. В этих случаях вы всегда можете обратиться к психологу в вашей школе либо в больнице.

### **Рекомендации родителям подростка, страдающего от депрессии:**

- Если вы наблюдаете у своего ребенка признаки депрессии, ни в коем случае не пытайтесь давить на него, ругать или обвинять в неспособности взять себя в руки. Если ребенок давно находится в таком состоянии, то подобные действия способны усугубить ситуацию - подросток может уйти из дома или совершить какой-нибудь импульсивный поступок, например, причинить себе вред.

- Вспомните, когда это впервые началось. Проанализируйте возможные причины, которые могли привести к развитию депрессии у подростка. Какова была семейная ситуация в тот момент, что происходило в школе, как подросток себя чувствовал? Может быть, на состояние вашего ребенка повлияли резкие изменения в жизни - распад семьи, переезд, смена школы, разрыв с друзьями, болезнь и т.д. Не забывайте, что подросток особенно чутко реагирует на все перемены, и любое серьезное обстоятельство может вызвать у него негативные переживания.

- Снизьте планку требований к подростку. Возможно, вы считаете, что он должен быть успешным во всех областях, добиваться победы любой ценой, особенно если у вас в семье присутствует установка на достижения. В этом случае депрессия может быть показателем того, что ребенок устал соответствовать вашим ожиданиям, что у него больше нет сил, выполнять то, что вы от него требуете. Кроме того, чрезмерное руководство и навязывание

родительских планов, целей и ценностей может привести к тому, что подростку не хватит душевных ресурсов для того, чтобы открыть, кто же он на самом деле и чего хочет в жизни.

- Будьте внимательны к высказываниям подростка. Если ребенок, находящийся в депрессии, говорит о том, что хочет умереть, убить себя, шутит на эту тему, рассуждает о бессмысленности жизни, то не исключено, что он размышляет о самоубийстве. Исследования показывают, что в 90% случаев такие высказывания - это «крик о помощи», адресованный, прежде всего своим близким. Это значит, что подросток испытывает высочайший дискомфорт, причины которого толком понять не может, а в форме, понятной родителям, высказать не умеет. Иногда суицидальные попытки подростков носят просто демонстративный характер, однако не надо понимать это так, будто все происходит «ни с чего» или «нарочно». Если ситуация принимает серьезный характер, то необходимо побеседовать с подростком - выяснить, почему он хочет сделать это (ни в коем случае нельзя прямо отговаривать от суицидальных мыслей!), а затем попытаться помочь найти смысл в этой жизни (не навязывайте свои представления, помогите подростку отыскать собственные ценности, ради которых стоит жить). Конечно, в данном случае необходимо обратиться к психологу - скорее всего, вашему ребенку, потребуется серьезная помощь.

Если у вас налажен эмоциональный контакт с подростком, постарайтесь чаще общаться с ним в неформальной обстановке, проводите вместе больше времени.

Помогайте ребенку справляться с жизненными трудностями, но при этом не навязывайте ему свое мнение. Будьте добрым другом, который, однако, не берет на себя всю ответственность за другого человека. Дайте подростку право быть собой и распоряжаться собственной жизнью, уважайте его личность. Если подросток попал в дурную компанию или начал употреблять алкоголь или наркотики, не принимайте сразу резкие и жесткие меры, так как это может привести к еще более худшим последствиям. Лучше всего в этом случае сначала проконсультироваться у специалиста.