



**ОСЕННЯЯ
ДЕПРЕССИЯ
У ДЕТЕЙ**

Раньше психологи еще спорили по поводу того бывает ли у детей депрессия? Ведь такие проявления депрессивного состояния как снижение тонуса организма, отстранение от людей, заторможенные реакции, ощущение тоски и печали, ослабление интересов свойственно в основном взрослым людям.

Все эти признаки трудно выявить у детей, так как они у них слабо выражены и ребенок не всегда может сказать о своих чувствах, ощущениях. Сейчас уже доказано, что расстройства психики не могут появиться просто так. Они передаются генетически, появляются вследствие неправильного воспитания или негативного влияния окружающего мира.

Обычно депрессия у детей характеризуется ухудшением здоровья. Чаще всего это такие недомогания как головокружение, нарушение сна, тошнота, слабость, вялость, различные болевые ощущения. Взрослые, наблюдая у ребенка все эти недомогания теряются, обращаются к врачам, а те в свою очередь делают анализы и не находят не заболеваний внутренних органов, не нарушений систем организма. При хронической депрессии в таком состоянии ребенок может находиться не один месяц. Чаще всего детей беспокоят болевые ощущения в животе и головные боли.

Обычно дети считают, что они неизлечимо больны. Это выражается в их постоянных упоминаниях о чьей-либо болезни или смерти,

они зачастую встревожены без повода, нервны, плаксивы. Хоть тревоги их и кратковременны, но они сравнительно быстро переходят в постоянное немотивированное ощущение страха. Дитя начинает переживать, когда мама не приходит вовремя забирать его из детского сада. Он думает, что с мамой по дороге обязательно случилось что-то страшное: напали бандиты или произошла авария. Ребенок наряду с этими переживаниями начинает волноваться и за свою жизнь, здоровье.

Признаки депрессии в зависимости от возраста ребенка

Осенняя депрессия детей в разном возрасте проявляется по-разному. У совсем маленьких детей снижается аппетит, ребенок сбавляет в весе, становится капризным, замедляются его движения. У детей дошкольного возраста депрессия проявляется в виде выражении печали на лице, скупой мимики, старческой походки. Симптомы депрессивного состояния у младшего школьника: тоска, безразличие, замкнутость, отсутствие интереса к играм со сверстниками, школьным занятиям.

Самый частый признак появления депрессии у ребенка - жалобы на скуку, которые означают снижение интереса к жизни. Дети начинают часто и долго плакать и чем младше ребенок, тем более он слезлив. Причем депрессивный ребенок плачет по любому поводу: при замеча-

ниях и поощрении, при обиде и даже радостном событии. Обычно свое плохое настроение дети считают виной родителей. Ребенок начинает постоянно высказывать упреки и претензии родителям. А при хронической депрессии, становясь старше, еще и угрожают им, вплоть до демонстративных попыток покончить с жизнью.

У школьников депрессия проявляется еще в трудностях запоминания и осмысления учебного материала. Дети не понимают прочитанный текст, намного больше времени тратят на выполнение домашнего задания. Ребенок становится медлительным, неловким, что детям этого возраста никак несвойственно. Дети в школе выглядят неуклюжими, вялыми, не хотят бегать и играть с одноклассниками на переменах, на физкультуре стоят в сторонке, отказываются посещать спортивные секции, в которые до начала депрессии сами и просились.



Депрессия бывает хронической, временной, сезонной. А какие же признаки осенней депрессии у детей?

Основные симптомы осенней депрессии у детей:

- ✓ **Постоянное ощущение скуки, изменения веса или снижение аппетита, отсутствие энергии.**
- ✓ **Низкая самооценка ребенка, неуверенность в себе, потеря интереса к ранее любимым занятиям.**
- ✓ **Появление чувства вины, безнадежности.**
- ✓ **Желание спрятаться от людей, избегание общения, частые разговоры о болезни или смерти.**
- ✓ **Периодическое и немотивированное раздражение, жалобы, крики, плач ребенка, частые прогулы в школе.**
- ✓ **Жалобы на плохое самочувствие, при этом враждебность и агрессивное поведение.**
- ✓ **Ребенок делает все назло родителям, считает их виновными в своей печали, негативному отношению к жизни.**



Лечение депрессии

Не ждите, что депрессивное состояние у ребенка пройдет само. Нет, его нужно лечить. Как утверждают медицинские специалисты, чем раньше распознается депрессия, тем быстрее она лечится. Затягивать с лечением нельзя, так как депрессия может стать хронической, и тогда ребенка нужно будет постоянно пролечивать специальными средствами: антидепрессантами, травами, витаминами.

Малышей от депрессии обычно лечат игровой терапией, арттерапией, побуждая ребенка играть с куклами, заниматься творчеством, например, рисовать позитивные рисунки. Таким образом, малышам помогают открыто выразить свои чувства. С детьми постарше много разговаривают, чтобы ребенок не держал в себе переживания, полностью выговорился, раскрылся. Иногда прописывают антидепрессанты. Длительность терапии зависит от ряда причин, включая и степень депрессии.

Эффективным методом лечения депрессии является именно психотерапия, так как она помогает изменить негативное отношение к окружающему миру, улучшает общение с родителями и сверстниками. В состоянии депрессии необходимо обязательно проконсультироваться у психолога, психотерапевта или психиатра. Специалист по-

может выявить причину депрессивного состояния ребенка.

Причиной осенней депрессии у ребенка может быть так же смена погоды, нехватка витаминов, нежелание идти в школу. Для скорейшего выздоровления ребенка необходимо уделять ему как можно больше внимания, сочувствовать, сопереживать, разговаривать с ним, отвлекать от мрачных мыслей.

