

Памятка для родителей

«Профилактика депрессий у детей и подростков».

Уважаемые родители, детская и подростковая депрессия – явление, крайне распространённое в наши дни. Зачастую бывает трудно понять, где заканчиваются обычные для этого возраста перепады настроения, и начинается депрессия. Депрессия (депрессивное состояние) - это эмоциональное расстройство. Депрессия у детей и подростков — не просто плохое настроение, это серьёзное эмоциональное расстройство, накладывающее отпечаток на развитие ребенка или подростка, его самочувствие, качество жизни. Однако, можно избежать серьёзных проблем, если вовремя заметить признаки этого состояния у вашего подростка и принять меры.

Причины депрессивных расстройств у детей и подростков.

Выделяют разные причины депрессии у детей и подростков:

-разлад и проблемы взаимоотношений в семье, а также неполные семьи, семьи, где кто-то из родителей (а может, и оба) злоупотребляет спиртными напитками или употребляет наркотики, чрезмерная опека родителей – возможные причины депрессии у детей;

-школа в плане социального развития находится на втором месте по развитию депрессий: здесь ребенок учится общаться со сверстниками, выстраивать отношения, получает знания, учится соответствовать требованиям, поэтому в школьном микросоциуме он может стать успешным или нет, почувствовать себя умным или так себе. Обиды, поражения, полученные в стенах школы, могут стать причиной депрессии у ребенка или подростка;

-гормональные перестройки в подростковый период: изменения во внешности, в функционировании организма, сопутствующие этому, в сочетании с воздействием других факторов также могут спровоцировать появление депрессивных расстройств;

-генетическая предрасположенность к депрессии (эндогенная депрессия): часть людей, и подростков в том числе, предрасположены к развитию депрессии, эта предрасположенность заложена в генах.

Симптомы депрессии в детском и подростковом возрасте.

Проявления депрессии могут быть общими:

-изменения внешнего облика в виде понурой и напряжённой позы, грустного выражения лица, беспокойного или потухшего взгляда;

-нарушение сна;

-нарушение аппетита;

-частые заболевания.

Но есть и характерные для определённого возрастного периода особенности.

Симптомы детской депрессии, свойственные дошкольному возрасту:

-различные жалобы, что их что-то беспокоит, болит (голова, живот, горло и т. д.), хотя выраженные проблемы со стороны внутренних органов отсутствуют;

-нарушения аппетита (он может как снижаться, так и повышаться);

-веселый, общительный, подвижный ребенок становится плаксивым, медлительным, замкнутым;

-ласковый и доброжелательный – злым, ворчливым;

-любопытный и активный – безразличным, чрезмерно послушным;

-ответственный, послушный – безответственным, с протестным поведением;

-стремление к играм в одиночестве; хотя ранее была склонность к подвижным, шумным играм;

-отказ от любимых, новых игрушек;

-примитивный характер игры;

-расстройства сна, ночные страхи.

Чаще всего в первые годы жизни основной причиной возникновения депрессии у ребенка является разлука с матерью. После полугода у ребенка формируется выраженная привязанность к родителям, особенно к матери, и малыш враждебно реагирует на попытки разделить его с ними. Это может проявляться как однообразным безрадостным настроением, медлительностью, вялостью, безучастностью, так и беспричинным беспокойством, капризностью, плаксивостью, негативизмом. Но всё же, у детей эмоциональные проявления депрессии выражены слабо, на первое место выходят двигательные, вегетативные расстройства.

В младшем школьном возрасте депрессия у детей может проявляться следующими симптомами:

-нарушение внимания и связанные с этим затруднения в учебе;

-замкнутость, вялость;

-энурез;

-снижение прежних интересов, отказ отвечать на вопросы, бездеятельность;

-потеря интереса к играм, игнорирование игр, требующих интеллектуального напряжения и внимания;

-разнообразные жалобы на свое здоровье, чрезмерная фиксация на своем физическом здоровье, со склонностью к преувеличению своего недомогания;
-недоверчивость, ощущение вины при любых жизненных неудачах.

Для подросткового периода более характерны следующие особенности:

-идеи малоценности, подросток может говорить про себя «я хуже всех в классе, я неспособный и т. п.», в высказываниях отрывками могут звучать суицидальные мысли «Кому я такой нужен? Зачем вы меня родили? Зачем мне жить?»;

-подросток становится вялым, бездеятельным, никуда не ходит, ни с кем не общается, сидит дома, не ищет развлечений, может жаловаться на скуку, на обвинения родных в лени реагирует раздражением;

-изменения в поведении (подросток становится угрюмым, часто конфликтует с родителями и учителями, грубит, кажется, что все «делает на зло»);

-изменения в эмоциональном состоянии (постоянное состояние раздражительности на окружающих, особенно близких людей);

-агрессия, направленная на близких, может смениться аутоагрессией и даже суицидальными попыткам);

-затруднения в обучении: у подростка возникают трудности с сосредоточением, усвоением нового материала, при попытках что-то выучить, быстро сделать, наступает утомление, ухудшается продуктивность, вследствие этого занятие забрасывается;

-жалобами на ухудшение состояния здоровья: имеющиеся проблемы со здоровьем, как правило, преувеличиваются, подростки охотно соглашаются на обследования, даже на неприятные процедуры, могут уклоняться от учебы из-за болезни, бездельничать, валяться в постели, становиться раздражительными, плаксивыми;

-ранее опрятный ребенок перестает следить за своим внешним видом.

Рекомендации по профилактике депрессий у детей и подростков.

При депрессии у ребенка существенно снижается его самооценка, могут возникать трудности в построении отношений с ровесниками, педагогами, снижаться успеваемость. И именно родители, которые обладают богатым жизненным опытом, хорошо знают своего ребенка (подростка), должны помочь ему преодолеть возникшие трудности. Они должны стать своеобразным «буфером» в отношениях между врачом и ребенком, школой и ребенком, ровесниками и ребенком. В состоянии депрессии любой человек, сколько бы лет ему не было, чувствует себя никому не нужным, нелюбимым, глупым, самым худшим. Родители ненароком, одной лишь небрежно слетевшей с уст фразой, могут еще больше усугубить психическое состояние своего чада. А это не допустимо.

Поэтому:

1)Безоговорочное принятие детей такими, какими они являются. Безусловно, принимать ребенка — значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник и так далее, а просто так, просто за то, что он есть! Именно родители должны поддерживать свое ребѐнка, сколько бы лет ему не было, вселять в него уверенность, что он нужен, любим, что он самый-самый лучший для своих родителей.

2)Обнимайте ребенка несколько раз в день, 4 объятия совершенно необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее 8 объятий в день!

3)Равноценное отношение родителей к детям, если в семье их несколько, с целью предупреждения чувства ревности.

4)Обучение ребенка конструктивному общению со взрослыми и сверстниками.

5)Соблюдение единых подходов в воспитании ребенка, с развитием у него таких качеств как самостоятельность, уверенность в себе.

6)Участие взрослых в делах и интересах детей и подростков, организация совместной деятельности, совместные занятия с ребенком, несколько семейных дел, традиции - создают зону радости.

7)Создание необходимых условий для игры и самостоятельной деятельности.

8)Предупреждение интеллектуальных и эмоциональных перегрузок: организация основного и дополнительного обучения детей с учетом состояния здоровья, интеллектуальных и творческих способностей.

9)Сохранение конфиденциальности (лучше, чтобы родители переговорили с учителями, предупредили о непростом периоде в жизни ребенка и попросили их быть максимально толерантными к нему, помогать, поддерживать, способствовать продуктивному взаимодействию с ровесниками; также необходимо предупредить педагогов о том, чтобы окружающие не узнали о болезни).

В семейном кругу ваше чадо должно ощущать любовь, поддержку и защиту. И это будет наилучшей профилактикой депрессии для любого ребенка и подростка, которую могут предоставить ему самые близкие люди. При подозрении на депрессию необходимо проконсультировать ребенка у специалистов: врача психиатра, психолога для уточнения состояния и получения дальнейших рекомендаций.