

Депрессии у детей



Проявление депрессии у детей зависит от возраста. Чем младше ребенок, тем меньше он способен понять, что с ним происходит и внятно об этом рассказать. Поэтому очень важно обращать внимание на состояние ребенка – его поведение, мимику, привычки, проявление эмоций, сон и аппетит, физическое состояние.

Симптомы депрессии у детей:

- снижение общего физического тонуса: вялость, медлительность, апатия, пассивность;
- ухудшение общего физического состояния: нарушения сна, аппетита, возможны задержки в развитии, особенно в младшем возрасте;
- различные физические недомогания: слабость, боли в животе, голове, мышечные боли;
- изменение эмоционального фона: подавленность, слезливость, плаксивость, раздражительность;
- появление разнообразных страхов: темноты, одиночества, смерти;
- ухудшение когнитивных функций: памяти, внимания, мышления
- изменение привычного поведения: изоляция, уход из контакта, потеря интереса к игрушкам, играм, любимым занятиям, увлечениям.

Что делать, если есть подозрение на депрессию у ребенка?

Во-первых, внимательно понаблюдать. Не стоит впадать в панику, если Вы заметили один или два симптома. Все дети время от времени испытывают слабость, иногда жалуются на боль, бывают пассивны или слезливы. Но если Вы замечаете 3-4 признака, стоит проконсультироваться со специалистом, для начала врачом общего профиля.

Во-вторых, важно проконсультироваться с невропатологом. Это необходимо чтобы поставить правильный диагноз и решить надо ли применять медикаментозное лечение.

В-третьих, при наличии соматических жалоб (головных, мышечных, желудочных болей) следует обратиться к соответствующему специалисту, чтобы определить причину этих болей. При этом обязательно помните о других признаках депрессии, которые Вы наблюдаете. Скажите об этом доктору, чтобы он мог адекватно оценить ситуацию и не «залечивал» симптомы, имеющие психосоматическую природу.

И наконец, очень важно обратиться за квалифицированной психологической, психотерапевтической помощью.

Для чего необходима психологическая помощь при депрессии?

Первое - прояснить причину. Если врач не выявил биологическую причину, необходимо разобраться, что же вызвало такое состояние у ребенка.

Второе - выработать правильное поведение в отношении ребенка.

Третье - помочь ребенку пережить трудности.

Способы и формы работы всегда подбираются индивидуально под ребенка с учетом его возраста и особенностей. Это может быть игровая или песочная терапия, сказкотерапия или арт-терапия. Могут быть индивидуальные или групповые занятия.

Депрессия у ребенка развивается обычно постепенно, ее проявления не сразу бросаются в глаза, поэтому так важно быть внимательным к ребенку, чтобы не пропустить симптомы заболевания и оказать ему своевременную помощь.