

консультация

Депрессия в детском возрасте – это вполне реальное явление, наблюдаемое психологами и психиатрами во всем мире. Как правило, такие дети пассивны, вялы, не проявляют интереса к окружающему, имеют плохой аппетит, страдальческое выражение лица, однообразные и ритмичные движения. Это ребенок, который потерял свою жизнерадостность и любознательность, «вдруг» стал плаксивым, безынициативным, пугливым и тревожным. Все чаще родитель делит свои воспоминания на «а вот раньше он...» и «его как будто подменили...». У малыша нарушается пищеварение, пропадает аппетит, его преследуют кошмары.

Детская депрессия – это психоэмоциональное нарушение, которое наиболее ярко проявляет себя в подростковый период. Тревожным симптомом являются резкие перепады настроения. Вот ваш ребёнок довольный жизнью собирает школьный портфель, но уже через полчаса, стоя у входной двери, начинает что-то беспорядочно бубнить и жаловаться на то, как ему надоела школа, и как он хочет остаться дома. Или же он резко отказывается принимать участие в любимой игре, сидит тихо в своей комнате и избегает каких-либо разговоров. Смех может резко сменяться слезами, слезы – агрессией, агрессия – тоской, тоска – полной апатией и вновь приподнятым настроением.

Многие из подобных проявлений часто становятся предметами замечаний и упреков родителей, что вполне объяснимо, ведь постоянно лежащий на диване школьник, отрешенно смотрящий в экран телевизора или дошколенок, который кричит на свою мать, вызывают желание прекратить подобное поведение путем наказания, назидания или упреков, что только усугубляет ситуацию, а внутренние переживания ребенка делает просто непереносимыми.

Наиболее частой причиной развития детской депрессии является отсутствие любви и заботы, должного внимания к ребенку в семье. Развод родителей или их постоянные ссоры – это прямой путь к формированию тяжелых психологических состояний детей. Неумение общаться, проблемы со сверстниками, постоянные неудачи в учебе и сопутствующая критика, одиночество (отсутствие друзей), увлечение мрачной музыкой, погружение в интернет-пространство также могут стать отправной точкой для появления депрессии. Постоянная смена обстановки, переезды, другой коллектив, необходимость приспособливаться – и это входит в ряд причин развития детской депрессии.

Когда в жизни ребенка наступила «черная полоса» от родителей требуется особое внимание, понимание и терпение, а также своевременная обращение за психологической помощью.

Прежде всего, чтобы предупредить у своего ребенка развитие депрессивных состояний, родители должны проявлять больше внимания к тому, чем ребенок живет, что ему интересно, что волнует его в большей степени. Они должны сконцентрировать свое внимание на его рационе, на регулярных прогулках, а также на том, чтобы у их чада было какое-то личное увлечение, которое будет занимать его, отвлекая от дурных мыслей. Важно, чтобы это увлечение нравилось именно ребенку, а не одному из родителей. Дайте понять своему чаду, что вы готовы его выслушать (не ругая!) и помочь разобраться с той или иной проблемой.

Ни в коем случае не прибегайте к антидепрессантам без назначения врача – только невролог или психиатр способен оценить действие того или иного препарата для каждого ребенка в отдельности!

Обратитесь к детскому психотерапевту, психологу, который поможет разобраться в причинах возникновения депрессии и предложит профессиональный способ снятия психоэмоционального напряжения.