

## Детская депрессия: как распознать и что делать родителям

В настоящее время, по данным [Всемирной организации здравоохранения](#) психические расстройства наблюдаются у каждого седьмого человека в возрасте от 10 Эдо 19 лет во всем мире. По данным ВОЗ [депрессия](#), тревожность и поведенческие нарушения входят в число ведущих причин заболеваемости и инвалидности среди подростков.

Неоказание помощи ребенку с депрессивным расстройством в подростковый период чревато последствиями, которые распространятся на его взрослый возраст: негативно повлияют как на физическое, так и на психическое здоровье, ограничат возможности для полноценной взрослой жизни.

Как родителю отличить временные эмоциональные сложности от психологического склада личности или депрессивного расстройства? Что он может сделать для помощи своему ребенку?

Постараемся помочь родителю понять, что он наблюдает: постоянно сниженный фон настроения у ребенка, замкнутость или он интроверт и это типично для него, а может быть за этими проявлениями маскируется депрессивный эпизод.

Детская депрессия это один из видов психоэмоциональных нарушений, которые выражаются у ребенка в определенном поведении и соматических симптомах. Начало заболевания может быть и до 3 лет, но гораздо чаще и наиболее ярко проявляет себя в подростковый период.

В каждом детском возрасте депрессия проявляется по-разному, через разные симптомы, в зависимости от причин возникновения.

Довольно не просто диагностировать депрессивное расстройство в раннем, дошкольном и младшем школьном возрасте в связи с тем, что вплоть до 10-12 лет ребенок еще не в полной мере осознает самого себя, свои эмоции и чувства. Он может затрудняться в определении переживаемой эмоции, и не может охарактеризовать свое состояние как «грусть, печаль, тоску». В этих возрастных группах, детская депрессия чаще выражена через соматические симптомы, то есть различного рода физические недомогания у ребенка.

В зависимости от возраста ребенка картина депрессивного расстройства разная.

В раннем возрасте от 0 до 3 лет депрессии возникают на психологической почве. Однако для появления такого заболевания существуют предпосылки:

1. Патологии внутриутробного развития (внутриутробная гипоксия плода, внутриутробные инфекции, и т.д.).
2. Патологические, проблемные роды или врожденные нарушения (родовая асфиксия, энцефалопатия новорожденных, и т.д.).

3. Перенесенные в раннем возрасте тяжелые заболевания.
4. Наследственные причины, когда некоторые члены семьи страдали от психических или неврологических нарушений.
5. Разрыв эмоциональной связи с матерью (вследствие помещения в детский дом или по иной причине), ребенок утрачивает чувство безопасности и защищенности.
6. Тяжелая, существенно нарушенная семейная обстановка, в которой растет ребенок (алкоголизация родителей, шумные скандалы в доме, агрессия и насилие в семье).

Первые четыре причины можно условно назвать биологическими. Вследствие любой из них может возникнуть определенное нарушение в работе мозга, и в результате возникает депрессия в раннем возрасте.

Последние две причины можно условно считать психологическими, но в силу возраста, ребенок ощущает их на физическом уровне (например, при скандалах в семье ребенок раннего возраста страдает и его развитие нарушается в первую очередь потому, что реакция страха на громкие звуки врожденная, а крики – это слишком мощный стрессор для малыша).

Важно понимать, что эпизодически симптомы могут встречаться, но они проходящие и вскоре исчезают. Периодически ребенок может быть грустным со сниженным фоном настроения. Но если такой фон держится на протяжении нескольких недель – это тревожный симптом. Если симптом держится на протяжении длительного времени, то это показатель возможного развития депрессии.

Симптомы депрессии у ребенка раннего возраста могут проявляться:

- снижением аппетита, частыми рвотами и срыгиваниями;
- задержкой в прибавке веса;
- моторной заторможенностью, замедленностью движений;
- признаками задержки общего и психоэмоционального развития;
- плаксивостью, капризностью.

При наличии таких симптомов ребенка необходимо показать педиатру и детскому неврологу и назначать лечение. И, конечно, устранить стрессовые факторы, вызывающие данную симптоматику.

В дошкольном возрасте от 3 до 6-7 лет психика ребенка усложняется, на нее оказывает воздействие все большее количество факторов: психологическая атмосфера в семье, начало посещения детского сада, активное развитие мышления и речи, которое происходит в этот период. Симптомы заболевания в этом возрасте уже выглядят иначе, очень часто проявляются соматически, то есть через физические недомогания.

Внимательные родители по ребенку могут увидеть нарушения в этой области:

- нарушение двигательной активности, сниженный тонус, недостаток энергии, потеря интереса к любимым играм и занятиям;
- стремление к уединению, избегание контактов;
- печаль, ребенок пока осознает это как «скучно и хочется плакать»;
- ночные страхи, страхи темноты, одиночества, смерти;
- скупая мимика, тихий голос, «шаркающая походка»;
- разнообразные соматические недомогания (боли в животе, расстройство желудка, ломота в теле, головные боли).

Причины заболевания могут накапливаться постепенно и аккумулироваться.

В дошкольном возрасте на психику ребенка начинают оказывать влияние психологические и социальные причины стресса. Но это не значит, что ребенок в этом возрасте может заполучить депрессию только на этой почве (например, после развода родителей). Вполне возможно, что биологическая причина депрессии была и раньше (например, перинатальные нарушения), но организм ребенка справлялся с ней на ранних этапах. Но после добавления еще и психологических причин, стартовало развитие депрессии. Поэтому важно пройти обследование у невропатолога при депрессии у ребенка любого возраста.

В дошкольном возрасте, помимо тех причин, что вызывают депрессию до 3 лет, заболевание может быть вызвано еще психологическими и социальными причинами.

Основной психологической причиной является семейная атмосфера, стиль воспитания. Ребенок, растущий в гармоничной атмосфере при эффективной воспитательной модели, получает своего рода иммунитет к любым невротическим нарушениям. Родители закладывают ему базу спокойствия и уверенности в себе, он в существенной степени менее подвержен стрессам. Если в семье скандалы, родители на грани развода, а ребенка воспитывают с помощью крика и физической силы, то такая обстановка приводит к невротизации даже самого неврологически устойчивого организма.

К социальным причинам относится этап начала посещения детского сада. Ребенок вступает в период формирования социальных отношений, начинает посещать детский коллектив, вынужден подчиняться новым правилам, отличным от домашних, учитывать желания других детей.

Наиболее подвержены развитию депрессии дети с меланхолическим темпераментом, со слабой и неустойчивой нервной системой. Такому ребенку можно и нужно укреплять психическое здоровье.

Если симптомы депрессии проявились у ребенка в возрасте от 3 до 6-7 лет, родители должны обратиться за консультациями и совместной помощью целого ряда специалистов:

1. Педиатра - для общего осмотра, стандартных обследований и анализов, поскольку имеет место ряд соматических симптомов.

2. Профильных специалистов, исходя из физических симптомов недуга (например, если ребенок жалуется на боли в желудке – необходима консультация детского гастроэнтеролога). Это необходимо чтобы исключить наличие действительно серьезных соматических болезней.

3. Детского невропатолога для того, чтобы оценить есть ли биологические причины для развития болезни, нормально ли развиты и функционируют мозг и нервная система ребенка.

4. Детский психотерапевт при исключении других нарушений, и постановке диагноза «депрессия».

Важно сотрудничество семьи с детским или семейным психологом/психотерапевтом, создание благоприятного психологического климата в семье и коррекция стиля воспитания. Все это вместе способно разрешить большую долю невротических проблем у ребенка дошкольного возраста.

В младшем школьном возрасте от 6-7 до 12 лет существенно возрастают требования к ребенку. Растет социальная и учебная нагрузка. В классе ребенок учится взаимодействовать с ровесниками, в учебе достигать цели, подчиняться правилам, преодолевать затруднения в обучении.

Прежние причины, способные вызвать невротизацию - биологические и семейные, оказывают прежнее воздействие на ребенка. Однако к ним добавляются новые: стандартизированная учебная нагрузка, сложности во взаимоотношениях с ровесниками и с педагогом. Также в этот период ребенок ставит себе цели и пытается их достигать. Неудача в этом тоже может приводить к невротизации.

Ближе к 10 годам депрессия у детей врачами диагностируется все чаще, а ее психологические симптомы уже начинают осознаваться ребенком: он чувствует и говорит о том, что ему тоскливо, грустно, ничего не хочется.

Симптомы депрессии в этом возрасте могут быть следующими:

1. Физические недомогания: общая слабость, головные боли и головокружения, боли различной локализации (желудок, сердце, мышечные боли), ломота в теле.

2. Психологические и поведенческие симптомы: грусть, тоска, апатия, отсутствие интереса к игре и учебе, уход от контактов с ровесниками, плаксивость, ранимость. Ближе к 12 годам депрессия детская и подростковая начинает также проявлять себя реакциями гнева, вспыльчивости, раздражительности. Это связано с начинающимися пубертатными гормональными процессами организма.

3. Когнитивные (познавательные) нарушения: рассеянное внимание, неспособность сосредоточиться, проблемы в усвоении учебного материала.

В подростковом возрасте формируются первые серьезные эмоциональные связи во внешнем мире: с друзьями, противоположным полом. Потеря дружбы, неудачи в любви воспринимаются очень тяжело. Попытки осознания себя, своего «Я», своего места в мире порождают возрастные внутренние конфликты и противоречия. Параллельно с этим, существенно растет учебная нагрузка, встает вопрос о будущей профессионализации.

Симптомы депрессии могут быть те же, что и в предыдущей возрастной группе. Но к ним добавляются существенные перепады настроения, гнев, раздражительность.

Именно в подростковом возрасте на фоне депрессии чаще всего возникают мысли о смерти и попытки суицида. Такие проявления являются уже симптомом тяжелой формы депрессии, которая формировалась несколько месяцев или даже лет.

Перечень специалистов, к которым нужно обращаться за обследованием и помощью, аналогичен предыдущей возрастной группе, только вместо педиатра уже выступает подростковый врач. Также, может дополнительно потребоваться консультация эндокринолога, в зависимости от симптомов.

Лечение депрессии у детей должно быть комплексным. Методы должны учитывать возраст ребенка, продолжительность и степень тяжести болезни, ее симптомы.

Но первое, что должны сделать родители - это внимательно присмотреться к ребенку, интересоваться его жизнью. Если в течение не менее чем двух-трех недель наблюдаются вышеуказанные симптомы, то стоит обратиться к специалистам.

Вторым шагом должна стать нормализация психологического климата в семье. Выявите, что подлежит изменению. Сбавьте эмоциональный накал в общении, уменьшите громкость общения, устранили психологические и физические угрозы ребенку, приведите свое психологическое состояние в норму. Обратитесь при необходимости к психологу за помощью.

Третьим шагом должно стать лечение. В зависимости от специалиста лечение должно включать методы:

1. Медикаментозное лечение по назначению врача.
2. Вспомогательные процедуры: рефлексотерапия, физиотерапия и иные.
3. Лечение сопутствующих соматических расстройств у профильных специалистов.
4. Психотерапия является основным методом лечения любых невротических нарушений. Для ребенка она приобретает актуальность с 3 лет и старше, и максимально

важна в подростковый период. Важно максимальное сотрудничество семьи с детским психотерапевтом, самый лучший вариант - семейная психотерапия.

5. Создание благоприятных физических и психических условий для жизни ребенка (от режима дня и питания до отношений внутри семьи).

Родителям важно помнить, что благоприятный психологический климат в семье, психологическое благополучие родителей напрямую влияют на психическое здоровье ребенка. Безусловное принятие со стороны родителей является надежной защитой ребенка на долгие детские годы вплоть до взросления.

*Деркачева Лариса Владимировна,  
кандидат психологических наук, доцент*