

Как распознать детскую депрессию

/module/item/name

Слово «депрессия» употребляется часто и не всегда уместно. Мы ставим себе этот диагноз играючи (по поводу и без), а сталкиваясь с его проявлениями в своих детях, надеемся, что это что-то другое. В социальных сетях проходит флешмоб #faceofdepression (в русском варианте #удепрессиинетлица) о том, что настоящую депрессию заметить не так просто даже у близких людей. Психолог Вита Малыгина рассказывает, как распознать детскую депрессию и помочь ребёнку избавиться от неё.

К депрессии несерьёзно относятся даже взрослые. Многие думают, что депрессия — это просто плохое настроение, которое пройдёт само собой. Что уж говорить о детях и о детской депрессии — а она существует, причём иногда с самого раннего возраста.

Детская депрессия была «открыта» специалистами лет двадцать назад. До этого было принято объяснять апатию, частые болезни, плохую успеваемость, соматические боли непонятного происхождения чем угодно, только не депрессией. Чаще всего — ленью, характером, избалованностью и плохим здоровьем.

Чем плоха депрессия для взрослого? Она лишает его желаний, стремлений — поначалу. И чем дальше, тем больше. А потом просто вынуждает человека чувствовать одновременно пустоту и душевную боль. Если на это состояние не обращать внимания, то дело может кончиться совсем плохо: часть депрессивных пациентов, оставшихся без помощи, кончают жизнь самоубийством. И как ни страшно об этом говорить, депрессия в юном возрасте тоже может быть причиной суицида подростков и даже маленьких детей.

Что может привести к депрессии у детей

Список причин настолько же обширен, насколько и универсален. На первом месте — и никуда нам от этого не деться — отношения ребёнка с родителями и общая ситуация в семье. Другими словами, главная причина детской депрессии в любом возрасте — это недостаток любви и принятия со стороны родителей, особенно со стороны матери. Если мама во время беременности сама переживала депрессию, если её чувства к будущему ребёнку остались амбивалентными и ей трудно его любить, то вероятность, что у малыша в будущем, близком или далёком, может развиваться депрессия, велика.

Есть причины и соматического характера — например, трудная мамина беременность с патологиями, асфиксия во время родов, осложнённые роды с

применением дополнительной стимуляции. Всё это потенциально может в будущем привести к депрессии.

Большую роль играет и наследственность. Симптомы детской депрессии различаются в зависимости от возраста. У малышей она может проявляться в чрезмерных капризах, плаксивости, коликах, частых болезнях, иногда непонятного происхождения, в повышенной тревожности ребёнка. У детей постарше, у дошкольников и младших школьников можно наблюдать утомляемость, резкое снижение успеваемости, плаксивость, отказ от привычных занятий и от общения с друзьями, бессонницу — у детей они тоже бывают. Депрессивный подросток может вести жизнь затворника, ни с кем не общаться, читать круглыми сутками или смотреть сериалы, может вести себя вызывающе и задиристо, наносить себе порезы и тоже болеть.

Как разобраться — это уже депрессия или пока нет

Первое и самое главное — будьте внимательны к своему ребёнку. Резкая перемена в образе жизни, в привычном стиле общения должны родителей насторожить и заставить обсудить это с ребёнком. Бывает, что дети (даже взрослые дети) впадают в состояния, похожие на депрессию, от обилия долгов по учёбе, от нагрузки. С этими бедами ребёнку можно помочь справиться — и его состояние изменится. Если этого не произойдёт, нужно обращаться к специалистам, детским психоневрологам и нейропсихологам. Если необходимо ребёнку назначат медикаментозное лечение и психотерапию.

Профилактика прежде лечения

К сожалению, статистика нам говорит, что в последние десятилетия детские суициды неумолимо молодеют, и это тревожный знак. Пишу вот это — и прямо чувствую, как ваше родительское сердце наполняется тревогой: как избежать, как защитить, как не пропустить? И тут же вспоминаю, как мой сын ездил в летние английские школы. А он у меня философ и любитель побродить в одиночестве, от бесконечных активностей в школе уставал. Придумал для разгрузки в середине дня уходить подальше ото всех, прогуляться по дорожке, которая вела к дальним корпусам, пока основной народ скакал в футбол или во что там ещё скачут в таких школах. И ему стоило огромных трудов убедить тьютора, который мчался за ним по пятам в ту же секунду, что он не собирается колотиться, глотать таблетки или «самоубиваться».

Вот и родители такие есть: чуть у ребёнка затуманился взор, чуть загрустит он о разных океанах или о своём чём-то, родители тут как тут: все ли с тобой в порядке? А почему глазки грустные? А ну-ка улыбнись нам, чтобы мы убедились, что всё хорошо!

Назойливая забота — не забота вовсе, а ваша личная тревога, с которой вы не в состоянии совладать. Нам и вам такого не надо. А надо что-то другое.

Что же именно? О том, например, есть ли у вашего ребёнка перспектива заполучить депрессию на фоне его особой биохимии и физиологии, ничего заранее сказать нельзя. О том, была ли склонность к депрессии у кого-нибудь в семье, вы, скорее всего, не знаете, потому что кто же считал проблемой плохое настроение, бессонницу, постоянную тоску лет 30 назад? Неизвестно ещё, насколько вы сами осознаете, свободны или несвободны от этой проблемы. Так что ничего заранее сказать нельзя, как мы понимаем. Кроме одного: профилактика важнее и нужнее лечения. Сейчас вообще вся мировая медицина за то, чтобы вовремя профилактировать даже серьёзные соматические заболевания. И уж тем более это важно, когда речь идёт о психическом здоровье.

Что значит в родительском случае профилактика депрессии

1. Действовать необходимо, как учат в самолёте: сначала наденьте кислородную маску на себя, потом уже — на ребёнка. Логика понятная и железная: если вы задохнётесь раньше, ребёнку, скорее всего, некому будет помочь. В нашем случае — тот же подход. Относитесь ответственно к своему душевному состоянию и к жизни вообще. Если жизнь эта вам не нравится, если вы не чувствуете себя в ней хорошо и счастливо, то и ваши дети под угрозой. Кто им наденет кислородную маску, если понадобится?

Необходимо себе обеспечить более или менее устойчивый душевный комфорт. Не всё от нас зависит, это факт. В жизни случаются сокращения, неудачи на работе, разводы, расставания, умирают близкие люди... Да мало ли от чего можно потерять равновесие? Но по большому счёту родителям для счастья своих детей лучше чувствовать себя полноценно живущими, удовлетворёнными людьми, а не жертвами обстоятельств.

Слово «депрессия» употребляется часто и не всегда уместно. Мы ставим себе этот диагноз играючи (по поводу и без), а сталкиваясь с его проявлениями в своих детях, надеемся, что это что-то другое. В социальных сетях проходит флешмоб #faceofdepression (в русском варианте #удепрессиинетлица) о том, что настоящую депрессию заметить не так просто даже у близких людей. Психолог Вита Малыгина рассказывает, как распознать детскую депрессию и помочь ребёнку избавиться от неё.

К депрессии несерьёзно относятся даже взрослые. Многие думают, что депрессия — это просто плохое настроение, которое пройдёт само собой. Что уж говорить о детях и о детской депрессии — а она существует, причём иногда с самого раннего возраста.

Детская депрессия была «открыта» специалистами лет двадцать назад. До этого было принято объяснять апатию, частые болезни, плохую успеваемость, соматические боли непонятного происхождения чем угодно, только не депрессией. Чаще всего — ленью, характером, избалованностью и плохим здоровьем.

Чем плоха депрессия для взрослого? Она лишает его желаний, стремлений — поначалу. И чем дальше, тем больше. А потом просто вынуждает человека чувствовать одновременно пустоту и душевную боль. Если на это состояние не обращать внимания, то дело может кончиться совсем плохо: часть депрессивных пациентов, оставшихся без помощи, кончают жизнь самоубийством. И как ни страшно об этом говорить, депрессия в юном возрасте тоже может быть причиной суицида подростков и даже маленьких детей.

Что может привести к депрессии у детей

Список причин настолько же обширен, насколько и универсален. На первом месте — и никуда нам от этого не деться — отношения ребёнка с родителями и общая ситуация в семье. Другими словами, главная причина детской депрессии в любом возрасте — это недостаток любви и принятия со стороны родителей, особенно со стороны матери. Если мама во время беременности сама переживала депрессию, если её чувства к будущему ребёнку остались амбивалентными и ей трудно его любить, то вероятность, что у малыша в будущем, близком или далёком, может развиться депрессия, велика.

Есть причины и соматического характера — например, трудная мамина беременность с патологиями, асфиксия во время родов, осложнённые роды с применением дополнительной стимуляции. Всё это потенциально может в будущем привести к депрессии.

Главные причины детских депрессий — отношения ребёнка с родителями и общая ситуация в семье

Большую роль играет и наследственность. Симптомы детской депрессии различаются в зависимости от возраста. У малышей она может проявляться в чрезмерных капризах, плаксивости, коликах, частых болезнях, иногда непонятного происхождения, в повышенной тревожности ребёнка. У детей постарше, у дошкольников и младших школьников можно наблюдать утомляемость, резкое снижение успеваемости, плаксивость, отказ от привычных занятий и от общения с друзьями, бессонницу — у детей они тоже бывают. Депрессивный подросток может вести жизнь затворника, ни с

кем не общаться, читать круглыми сутками или смотреть сериалы, может вести себя вызывающе и задиристо, наносить себе порезы и тоже болеть.

Как разобраться — это уже депрессия или пока нет

Первое и самое главное — будьте внимательны к своему ребёнку. Резкая перемена в образе жизни, в привычном стиле общения должны родителей насторожить и заставить обсудить это с ребёнком. Бывает, что дети (даже взрослые дети) впадают в состояния, похожие на депрессию, от обилия долгов по учёбе, от нагрузки. С этими бедами ребёнку можно помочь справиться — и его состояние изменится. Если этого не произойдёт, нужно обращаться к специалистам, детским психоневрологам и нейропсихологам. Если необходимо ребёнку назначат медикаментозное лечение и психотерапию.

Иногда дети впадают в состояния, похожие на депрессию. Если не получается справиться с проблемами своими силами, есть смысл обращаться к специалистам

Профилактика прежде лечения

К сожалению, статистика нам говорит, что в последние десятилетия детские суициды неумолимо молодеют, и это тревожный знак. Пишу вот это — и прямо чувствую, как ваше родительское сердце наполняется тревогой: как избежать, как защитить, как не пропустить? И тут же вспоминаю, как мой сын ездил в летние английские школы. А он у меня философ и любитель побродить в одиночестве, от бесконечных активностей в школе уставал. Придумал для разгрузки в середине дня уходить подальше ото всех, прогуляться по дорожке, которая вела к дальним корпусам, пока основной народ скакал в футбол или во что там ещё скачут в таких школах. И ему стоило огромных трудов убедить тьютора, который мчался за ним по пятам в ту же секунду, что он не собирается колотиться, глотать таблетки или «самоубиваться».

Вот и родители такие есть: чуть у ребёнка затуманился взор, чуть загрустит он о разных океанах или о своём чём-то, родители тут как тут: все ли с тобой в порядке? А почему глазки грустные? А ну-ка улыбнись нам, чтобы мы убедились, что всё хорошо!

Назойливая забота — не забота вовсе, а ваша личная тревога, с которой вы не в состоянии совладать. Нам и вам такого не надо. А надо что-то другое

Что же именно? О том, например, есть ли у вашего ребёнка перспектива заполучить депрессию на фоне его особой биохимии и физиологии, ничего заранее сказать нельзя. О том, была ли склонность к депрессии у кого-нибудь в семье, вы, скорее всего, не знаете, потому что кто

же считал проблемой плохое настроение, бессонницу, постоянную тоску лет 30 назад? Неизвестно ещё, насколько вы сами осознаете, свободны или несвободны от этой проблемы. Так что ничего заранее сказать нельзя, как мы понимаем. Кроме одного: профилактика важнее и нужнее лечения. Сейчас вообще вся мировая медицина за то, чтобы вовремя профилактировать даже серьёзные соматические заболевания. И уж тем более это важно, когда речь идёт о психическом здоровье.

Что значит в родительском случае профилактика депрессии

1. Действовать необходимо, как учат в самолёте: сначала наденьте кислородную маску на себя, потом уже — на ребёнка. Логика понятная и железная: если вы задохнётесь раньше, ребёнку, скорее всего, некому будет помочь. В нашем случае — тот же подход. Относитесь ответственно к своему душевному состоянию и к жизни вообще. Если жизнь эта вам не нравится, если вы не чувствуете себя в ней хорошо и счастливо, то и ваши дети под угрозой. Кто им наденет кислородную маску, если понадобится?

Необходимо себе обеспечить более или менее устойчивый душевный комфорт. Не всё от нас зависит, это факт. В жизни случаются сокращения, неудачи на работе, разводы, расставания, умирают близкие люди... Да мало ли от чего можно потерять равновесие? Но по большому счёту родителям для счастья своих детей лучше чувствовать себя полноценно живущими, удовлетворёнными людьми, а не жертвами обстоятельств.

Если вы чувствуете себя в своей жизни плохо, уныло, неинтересно, то детям придётся отражать ваше состояние, как бы вы ни маскировались

2. Общайтесь с детьми. Даже если они ещё маленькие. Это не то же самое, что «уделять детям время» или «заниматься детьми». Это всё мы делаем как раз в тех случаях, когда не уверены в том, что можем с ними именно общаться, то есть реально интересоваться ими. Не их успехами (само собой, но это далеко не главное), а их чувствами, мыслями, тем, что для них важно и интересно. И делитесь своими. Обычно, когда родителям говоришь это, они не сразу понимают, о чём идёт речь. Приходится объяснять на пальцах.

Если вы встречаетесь с любимой подругой или добрым другом, то испытываете радость оттого, что видите её или его, вам интересно и любопытно то, что они рассказывают. Да и самому хочется поделиться разным. Дети — тоже люди, им хочется с вами общаться по-настоящему. Знать о вашей работе и понимать её настолько, насколько они могут её понять. Рассуждать с вами о книгах и фильмах. Делиться своими воспоминаниями и ждать ваших рассказов о том, какими вы были маленькими. И так далее.

Психолог Екатерина Мурашова провела эксперимент: попросила родителей записывать на диктофон все разговоры с детьми за день. Выяснилось, что всего в среднем родители общаются со своими детьми 11 (одиннадцать!) минут в сутки. И только три или четыре минуты посвящены «праздным» разговорам, а всё остальное — это про школу, отметки, еду и домашние обязанности. Начните наблюдения прямо сейчас и попробуйте увеличить дозу — общаться с детьми больше и качественнее. Это лучшая профилактика любой депрессии.

3. Верьте детям. Это касается и маленьких, и больших детей. Часто бывает, что ребёнок приносит из садика грустные истории о том, как с ним обошлась воспитательница или медсестра, рассказывает о своих переживаниях, а родители стараются не принимать эти рассказы за чистую монету. Обычно в саду это недоверие подогревают: «Они же маленькие, мало ли чего наболтают». На самом деле, чтобы ребёнок знал и чувствовал, что вы его защищаете и на его стороне, никогда не подвергайте сомнению эти детские рассказы. Дыма без огня не бывает — в этом случае точно.

Если ребёнок говорит о своём страдании или дискомфорте в саду, с родственниками или с няней, значит, он это чувствует. Старайтесь разобраться, в чём дело. В противном случае дети перестают доверять родителям и скрывают свои мучения. А рассказывают о них через много лет в кабинете психолога или психотерапевта.

Ещё труднее верить подростку, но без этого вообще никуда. Когда подросток говорит «у меня нет сил», вы ничего не добьётесь, если скажете, например, что все его беды от лени. Тут вообще главное правило такое: всё, что подросток делает ужасного — это, прежде всего, крик о помощи. Старайтесь расшифровать его послания. Чем лучше у вас были отношения всё это время, тем больше вероятность, что подросток будет с вами более-менее открыт и не станет скрывать свою боль.

[Вита Малыгина - психолог.](#)