



Regionaalhaigla

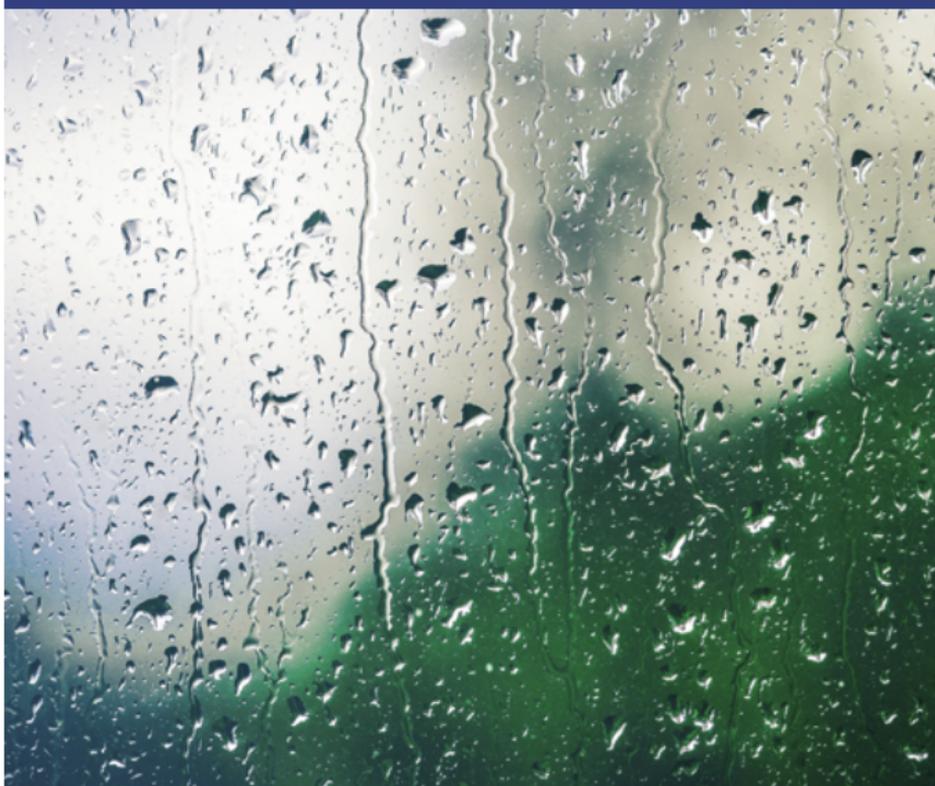
Депрессия у детей и подростков

Что такое депрессия

Признаки депрессии

Лечение депрессии

Опасности, сопутствующие
депрессии



ЧТО ТАКОЕ ДЕПРЕССИЯ

Депрессия – это психическое расстройство, для которого характерны снижение настроения, уменьшение энергии, а также потеря интереса и/или радости жизни на протяжении длительного периода времени. Этому могут сопутствовать чувство безнадежности, самообвинения, суицидальные мысли и попытки, нарушение способности сконцентрироваться, беспокойство, а также нарушения сна и аппетита. В случае депрессии детям и подросткам тяжело справляться со своими повседневными обязанностями.

Почему возникает депрессия

Обычно депрессия возникает под влиянием нескольких факторов. Определенную роль в при этом играют окружающая среда, наследственность и изменения, возникающие в головном мозге. Стойкое снижение настроения не зависит от различных обстоятельств.

Как диагностируют депрессию

Депрессию у детей и подростков диагностирует и лечит детский психиатр. Детский психиатр тесно сотрудничает с психологом, психотерапевтом, логопедом, специальным педагогом и социальным работником. При необходимости к диагностированию и процессу лечения привлекаются различные специалисты.

Основанием для постановки диагноза служат:

- интервью с ребенком/подростком и родителем (родителями) или с попечителем;
- диагностические опросники и шкалы.

Несмотря на то, что признаки, по которым диагностируют депрессию, у детей, подростков и взрослых одинаковы, все же важно помнить об индивидуальности и о том, что каждый ребенок депрессивен по-своему.

Как правило, диагноз предполагает, что симптомы присутствовали на протяжении как минимум двух недель, однако достаточно и более короткого периода, если симптомы проявляются очень ярко или появляются внезапно.



ПРИЗНАКИ ДЕПРЕССИИ

Депрессия у ребенка дошкольного возраста:

- ребенок выглядит грустным, хмурится, раздражителен и капризен;
- не интересуется игрушками, не играет;
- в игре использует элементы уничтожения и смерти;
- суров и нелюдим;
- цепляется за маму, скучает по ласке;
- жалуется на головную боль, боль в животе, тошноту, пачкает нижнее белье, писается в кровати;
- отсутствие аппетита, избирательность в отношении еды, либо ест много/безудержно;
- прячет еду;
- плохо засыпает, сон беспокойный и прерывистый;
- не применяет ранее освоенных навыков/знаний;
- ощущение чувства бесполезности.

Депрессия у школьников:

- уставший, апатичный;
- жалуется на различные соматические расстройства;
- жалуется на снижение способности концентрации, рассеянность;
- робок, боязлив, беспомощен, имеет низкую самооценку;
- может испытывать чувство, что он другим в тягость;
- не ладит со сверстниками, служит объектом насмешек и издевательств;
- не справляется с требованиями, предъявляемыми в школе;
- снижаются успехи в учебе;

- может быть безразличным по отношению к себе и к другим;
- бранится, сквернословит, упрям и агрессивен;
- «покупает» друзей, лжет, ворует;
- бродяжничает, отказывается идти в школу.

Депрессия у подростков:

- тих, несвойственно замкнут, угрюм, не хочет общаться, избегает других людей, разрывает дружеские отношения;
- выглядит подавленным и грустным, не улыбается;
- ни о чем не заботится, нерадив, флегматичен, медлителен, безучастен;
- рассеян, способность концентрации снижена;
- небрежен при выполнении школьных заданий, безразличен к результатам учебы;
- утрачивает интерес, все кажется скучным и утомительным;
- не спит по ночам и общается в виртуальном мире;
- постоянно жалуется на плохое самочувствие, чувство вины, безнадежность, низкую самооценку;
- может быть не приветливым и упрямым, отрицать социальные нормы (прогуливать школу, воровать, драться);
- в качестве бегства от «мучительной действительности» использует алкоголь или наркотики;
- ощущает безнадежность в отношении будущего, присутствуют суицидальные мысли и мысли о смерти;
- может нанести себе вред: расцарапать руки, голени и другие части тела, нанести себе ожог или препятствовать заживлению ран;
- может высказывать бредовые идеи (о заблуждениях, об угрожающих несчастьях, о виновности и пр.)

ЛЕЧЕНИЕ ДЕПРЕССИИ

Важны доверительные отношения со специалистом (врач, медсестра психического здоровья, психолог). Чем раньше начать лечение, тем лучше результат. В дополнение к лечению (антидепрессантам) применяются различные психотерапии.

Необходимо тщательно оценить риск самоубийства, ребенок с суицидальными наклонностями нуждается в стационарном лечении! Важно обратить внимание на самоповреждающее поведение.

При организации лечения школьник может нуждаться в отдыхе, и поэтому ребенок на некоторое время освобождается от школьных обязанностей.

Основа успешного лечения – постоянное сотрудничество семьи, социальной сети и специалистов. Наряду с врачом за лечение ребенка отвечает также его родитель.

Участие членов семьи в процессе лечения важно как для самого ребенка/подростка, так и для его семьи:

- родителям разъясняются симптомы депрессии – за плохим поведением ребенка может скрываться депрессия;
- родителям предоставляется консультация и оказывается поддержка при разрешении возникающих в семье конфликтов;
- ребенку важны теплые и поддерживающие близкие отношения в семье;
- если ребенку/подростку не на кого опереться, следует найти и развить поддерживающую лечение сеть (учителя, тренера, сверстники и др.).

Важную роль играют также учитель и школа. **Учитель должен замечать и помогать ребенку находить помощь:**

- пытаться выяснить, что является причиной пониженной успеваемости и изменившегося поведения;
- при необходимости направить ребенка на прием к психологу;
- оповестить родителей об ухудшившихся делах ребенка в школе.

Ранняя диагностика и лечение депрессии улучшают результат лечения. Чем меньше эмоциональных травм ребенок получит в подростковом возрасте, тем более здоровым и сильным человеком он будет во взрослом возрасте.

Необходима совместная работа домашнего окружения, школы и врача!

ОПАСНОСТИ, СОПУТСТВУЮЩИЕ ДЕПРЕССИИ

- исключение из школы;
- высокий риск формирования нарушений поведения;
- высокий риск злоупотребления алкоголем и наркотическими веществами;
- суицидальные попытки и их повторение.

