

Депрессия у детей младшего школьного возраста



Что за зверь такой — детская депрессия?

Может показаться, что ей подвержены лишь дети, проходящие этап сложного подросткового возраста, но, хотя детская депрессия еще полностью не изучена, уже сейчас есть достоверные данные, что она встречается у детей самого разного возраста начиная с младенческого. Детская депрессия особенно коварна, ведь многие ее признаки часто принимают за капризность, избалованность, возрастной кризис у детей и даже лень. Как понять, что у ребенка депрессия и вовремя помочь?

Основные симптомы депрессии

Снижение тонуса организма, желание отстраниться от людей, заторможенные реакции, ощущение тоски и печали, ослабление интересов – вот основные признаки заболевания.

Часто эти симптомы слабо выражены у детей, к тому же малыши не всегда могут сказать о своих чувствах и ощущениях.

Депрессию у ребенка выдает ухудшение здоровья. Чаще всего это может быть:

- головокружение;
- нарушение сна;
- тошнота;
- слабость;
- вялость;
- боли в животе;
- головные боли.

«Зри в корень»: причины возникновения детской депрессии

Что же может послужить причиной детской депрессии? Ведь, казалось бы, мы так стараемся сделать жизнь бесценного чада безоблачной! Профессионалы разделяют причины депрессии на несколько основных групп:

- осложнения после перенесенного инфекционного заболевания (гриппа, пневмонии, ангины и т.д.);
- проблемы в школе (не дается учеба, конфликт с учителем);
- проблемы в отношениях со сверстниками (травля в школе, ссора, неприятие, отсутствие друзей, потеря друга, личные проблемы);
- трудности в отношениях с родителями (непонимание, излишняя строгость, недостаток тепла, ссоры родителей, развод);
- смена погоды (недостаток солнечного света и витаминов);
- воздействие новых технологий (излишнее время у экрана телевизора, компьютера, смартфона, негативное влияние компьютерных игр и неконтролируемой информации из интернета);
- низкая самооценка.

Проявления детской депрессии



У младших школьников наблюдаются расстройство сна, рассеянность, снижение успеваемости, робость и неуверенность в своих силах, перепады настроения. Ближе к пубертату ребенок становится замкнутым и угрюмым, приступы грубости могут сменяться приступами самобичевания от осознания собственной никчемности. Утрата воли и энергии проявляется в тотальном безделье и пропусках уроков, вплоть до полного прекращения обучения.

Родители и педагоги должны знать, что депрессия у детей практически всегда сопровождается жалобами на нездоровье. У малышек это традиционно болящий животик, у ребятшек постарше – головная боль, головокружение, слабость и упадок сил. Отсутствие реальной болезни не исключает настоящего страдания ребенка и является поводом задуматься о его возможном депрессивном состоянии.

Миром правит любовь: лечение детской депрессии

Депрессивное состояние не проходит само, ни у взрослых, ни у детей. Его обязательно нужно лечить.

Если вы замечаете у своего ребенка признаки депрессии – проконсультируйтесь у психолога, психотерапевта или психиатра. Специалист поможет выявить причину депрессивного состояния и назначит соответствующее лечение.

Совсем не обязательно это будут лекарства, детей от депрессии обычно лечат с помощью психотерапии:

- игровая терапия расслабляет, отвлекает, отображает внутренние проблемы;
- с арт-терапией будет легче найти причину депрессии;
- с помощью игры с куклами ребенок проживет свои проблемные ситуации;
- творчество поможет раскрыться;
- обязателен полноценный 10-часовой сон в спокойной обстановке, в темноте;
- ежедневные прогулки на свежем воздухе;
- физическая активность.

Если депрессия перешла в хроническую стадию, ребенку в качестве лечения могут назначить антидепрессанты.

Чтобы ребенок выздоровел как можно скорее, родителям важно:

- ✓ уделять ему как можно больше внимания;
- ✓ сочувствовать;
- ✓ сопереживать;
- ✓ отвлекать от мрачных мыслей;
- ✓ чаще бывать с ним среди людей;
- ✓ больше разговаривать, чтобы он не держал в себе переживания.

