

Депрессия у подростков и детей — рекомендации психолога

Младший школьный возраст

Предшествующие поведенческие особенности и бред нарастают, переходят в биполярное расстройство или эмоциональное равнодушие как расстройство эмоционально-волевой сферы. Дети способны проговаривать свои ощущения, они фиксируют у себя плохое настроение, скуку, беспочвенную вину, негативно оценивают себя.

Возрастает фантазирование, страдает учебная успеваемость. Из-за [агрессии](#) и размытого образа Я страдают отношения со сверстниками, учителями, родителями. В этом возрасте сигнал депрессивных и суицидальных тенденций – фраза «Вам без меня будет лучше», обращенная к родителям.

Подростковый возраст

Младшие подростки

В 9-10 лет у детей встречается невротическая депрессия, которую характеризуют накопительные аффективные расстройства, не всегда соответствующие ситуации. Наблюдается [тоска](#), чувство подавленности, несвободы, «дыры в душе». Подростковая депрессия во многом напоминает взрослую депрессию. Отмечаются нарушения поведения, характерные для этого возраста. К предшествующим изменениям добавляется тревога.

К характерным проявлениям депрессии у младших подростков относятся:

- проблемы в учебе и межличностных отношениях в школе;
- заторможенность, «залипание», долгое неподвижное сидение в одной позе;
- ухудшение концентрации внимания;
- вялость;
- пассивность;
- скука;
- раздражение как ответная реакция на просьбы родителей;
- тайный плач;
- капризы;
- отстраненность;
- чувство отверженности;
- неопределенное желание смерти.

Старшие подростки

Тревога, свойственная младшим подросткам, за 4-5 лет превращается в хроническую тревожно-тоскливую депрессию, с частыми приступами депрессии, не зависящими от условий окружающего мира. Формируется дистимия, циклотимия.

Дополняют картину проявления [кризиса подросткового возраста](#), в частности биполярность (переменчивость и противоположность) настроений:

- ранимость и показная дерзость;
- застенчивость и развязность;
- чувствительность и холодность;
- независимость и выраженная жажда быть замеченным и признанным;
- отрицание авторитетов и подражание кумирам;
- философствование и фантазирование.

На фоне подростковых особенностей поведения развивается астеническая и меланхолическая депрессия, дисфорическая, соматизированная (психосоматическая) и ассоциативно-ускоренная. Депрессии, обусловленные реакцией на травмирующее событие (психогенные), протекают с выраженной дезорганизацией психических процессов и вегетососудистыми нарушениями. Последствие кризиса и депрессии – [девиантное поведение](#).

У старших подростков встречается как психогенная депрессия, так и эндогенная. Для психогенной подростковой депрессии характерно:

- тревожность чаще, чем заторможенность;
 - объяснимое снижение настроения;
 - проблемное засыпание;
 - отсутствие вялости;
 - колебания настроения происходят, но зависят от обстоятельств, не возникают сами по себе в течение дня.
- Основная причина психогенной депрессии у подростков – кризис идентичности (кто я).

К признакам эндогенной депрессии относятся:

- необъяснимое снижение настроения, подавленность;
- заторможенность или возбуждение;
- вялость;
- слабые реакции на внешние раздражители;

- суточные перепады настроения (к вечеру улучшается настроение);
- снижение аппетита;
- нарушение сна (проблемное засыпание и невозможность повторного засыпания, частые пробуждения, раннее пробуждение в плохом настроении);
- утомляемость.

К суициду склонны подростки с инфантильно-зависимыми и противоречивыми отношениями с родителями, в частности с матерью. Еще больше ситуация усугубляется при условии депрессивности и суицидальных наклонностей матери. В семье пресекаются переживания ребенка, от чего он вытесняет любые негативные переживания. Они не осознаются, но продолжают влиять.

Эндогенные депрессии часто дают о себе знать именно в подростковом возрасте, так как в этот момент актуализируется потребность ребенка в самопознании, идентификации, самопринятии.

Юношеский возраст

Подростковые депрессии в юности приобретают следующие формы:

- Апатическая форма. Личность страдает от пропажи душевных сил и отсутствия интересов. Наблюдается отставание в учебе, апатия. Больной способен целый день провести в постели или в кафе, ничем не занимается, прекращает следить за своим внешним видом. Среди девиаций – выпивка, хулиганство, половая распушенность.
- Оппозиционная форма. Молодой человек конфликтует с родителями и учителями. Поведение бунтарское, наблюдаются побеги из дома, хулиганство. Юноша не воспринимает нормы и правила. Встречается аутоагрессия и поведение «назло». Девиации – пренебрежение социальными обязанностями, обучением и работой; самоповреждение, попытки суицида; алкоголизм и наркомания.
- Аскетическая форма. Главный признак – отказ от интересной и желаемой профессии, саморазвития, любви, прежних увлечений. Человек не верит в собственные силы, [способности](#), возможности, перспективы. Он просто плывет по течению. Возникает отвращение к себе и жизни, пессимистичный взгляд на будущее, ожидание только неудач. Нарастает самоотречение и готовность к самоуничтожению.
- Лабильная форма. Проявляется чередованием плохого настроения и упадка сил с подъемами настроения. Эпизоды длятся от нескольких часов до нескольких дней. На момент подъема больной дурачится, бунтует, убегает из дома ради поиска новых ощущений. Фундамент такого поведения – чувство бессмысленности жизни и собственной незначительности, комплекс неполноценности, внутренняя агрессия. Высок риск суицида.

Причины подростково-юношеских депрессий – одиночество из-за заниженной [самооценки](#). Человек не может самостоятельно разорвать симбиотические отношения с родителями и преодолеть страх близости с другими людьми.

Разновидности детских депрессий

В детском и подростковом возрасте чаще встречаются следующие виды депрессий:

1. Адинамическая. Ухудшается внимание, поведение ребенка требует контроля и стимулирования, снижается работоспособность. Ребенок отказывается посещать школу. Но дома дети страдают от безделья, сонливости (утренней), тревожности и страхов (вечерних), истерических реакций по самым незначительным поводам. К вечеру настроение поднимается, поведение становится оживленнее. Но именно эта активность побуждает детей и подростков на уход из дома и попадание в асоциальные компании. Будучи внушаемыми и ведомыми, подростки легко оказываются в неприятных ситуациях. На почве поведенческих нарушений ребенка ведут к психиатру или психологу.
2. Дисфорическая. Преобладает недовольство окружающими людьми, раздражительность, злоба, ярость и агрессия. Дети винят окружающих в своих бедах, чувствуют незаслуженную обиду. Как следствие этого – ведут себя вызывающе, грубо, драчливо. Отмечаются побеги из дома, правонарушения. На свою злобу не жалуются. Окружающих смущает [дезадаптация ребенка в школе](#), нарушения поведения, зависимости. Подростка просто считают «трудным» и списывают все на плохое поведение, а не депрессию. От этого высок риск суицида.
3. Психопатоподобная депрессия маскируется за [акцентуациями](#) и патологиями характера, проблемным поведением. На самом деле агрессия, злобность, истерия, возбудимость, аддикции – попытки ребенка защитить себя, избавиться от травмирующих чувств, улучшить свое состояние. Очень велик риск попадания в асоциальные компании и зависимого поведения: алкоголь, наркомания, курение.
4. Унлюст-депрессия. Ребенок становится угрюмым и придирчивым, он недоволен собой и окружающими, враждебно настроен, недоверчив к окружающим и даже к близким людям. Человек не стремится получить удовольствие, он ненавидит весь мир, ворчит. Но при этом подросток не чувствует упадка настроения. В отношении слабых и беззащитных людей ненависть превращается в унижения и жестокие избиения. Ребенок замкнут, совсем бросает школу. Дома он становится тираном. Часто случаются суицидальные попытки, притом хорошо обдуманные.

5. Астеноподобная. Из названия ясно, что ее часто путают с астенией. У ребенка преобладает утомляемость, раздражение и истощение. О своем состоянии дети сообщают: жалуются на головные боли, утомляемость, слабость, проблемы с памятью, непереносимость внешних раздражителей (свет, звук). Когнитивные ухудшения выражены утром, а к вечеру ребенок становится весьма работоспособным и подвижным. При астеноподобной депрессии снижается аппетит, нарушается сон. Дети плохо понимают свое настроение, иногда могут говорить о скуке. К психиатру ребенка приводят с подозрением на задержку в развитии, неврастению или астению.
6. Ступидной депрессии больше подвержены школьники. Возникает умственная заторможенность: резкое снижение успеваемости, ухудшение способности усваивать новый материал, проблема сосредоточения внимания, ухудшение памяти. К психологу ребенка ведут с подозрением на умственную отсталость для изучения уровня интеллекта.
7. Боязливая депрессия. Чаще встречается у дошкольников и младших школьников. Вся жизнь ребенка пропитана страхами за себя и окружающих. Усиливается страх вечером и ночью. Дети заторможены, плаксивы, тревожны и тоскливы. К психологу родители отводят ребенка из-за подозрений на аутизм.

Лечение

В народном представлении депрессия – подавленное настроение, потухшие глаза, бессилие, пассивность. Но, как мы видим, на самом деле депрессия имеет куда более сложные и разнообразные проявления. Так, например, вызывающее или бунтарское поведение нередко оказывается криком о помощи при депрессии, а улыбчивость и активность – [защитным механизмом](#).

Диагностировать и лечить депрессию способен только специалист. Только квалифицированный психолог, психиатр сможет отличить депрессию от других нарушений, выявить ее истинные причины и назначить правильное лечение.

Задача родителей – вовремя организовать встречу психолога и ребенка. Важно знать, что лечение не всегда проводится в рамках стационара. В больницу пациента помещают только при выраженных суицидальных мыслях и составлении плана ухода из жизни. В остальных случаях лечение проводится дома, ребенок ни в чем не ограничен.

Практически всегда лечение депрессии предполагает и медицинскую часть – прием антидепрессантов и медикаментов, устраняющих соматические проявления депрессии. Но большая роль отводится решению психологических проблем. Работа ведется с ребенком и его семьей.

Важно научить родителей принимать ребенка, а его – выражать свои чувства, желания, стремления. Ведется работа по коррекции самооценки и повышению способности к адаптации, выходу из [трудных ситуаций](#)

Советы родителям

Во всех школах имеется психолог, социальный работник, классный руководитель. Обязательно нужно обратиться к специалисту, если родители заметили какие-то изменения в поведении ребенка, подозревают депрессию или другие расстройства.

Характер взаимоотношений с ребенком зависит от выбранного [стиля воспитания](#). К сожалению, добиться доверия сложно, если с раннего детства его не возникло. Тем не менее, задачи родителей:

- Разговаривать с ребенком, интересоваться его жизнью. Действительно слушать, даже если его проблемы кажутся незначительными. Если ребенок о чем-то говорит, то для него это важно и волнующе.
- Наблюдать за поведением, голосом, интонациями. Интересоваться планами ребенка на жизнь и завтрашний день, обмениваться взглядами на мир.
- Знать окружение ребенка, влияния его среды.
- Обращать внимание на увлечения ребенка, замечать приступы лени, совместно преодолевать их. Важно видеть в ребенке самостоятельную личность и равноправного партнера, знать возрастные особенности, ведущие потребности и ведущую деятельность возраста, специфику [возрастных кризисов](#). И конечно, общие признаки детской и подростковой депрессии:
- эмоциональная неуравновешенность;
- продолжительная грусть;
- избегание общества;
- повышенная чувствительность и чувство ненужности;
- изменение аппетита (повышение или снижение);
- проблемы со сном;
- агрессия;
- быстрая утомляемость, ухудшение внимания и памяти;
- чувство вины;
- мысли и рассуждения о смерти, суициде;

- лень и апатия;
 - проблемы во взаимоотношениях со сверстниками, трудности в учебе, конфликты в семье.
- Полный список общих признаков составить нельзя, так как суть депрессивных изменений в одном – изменение привычного для ребенка поведения, внешнего вида, восприятия мира, отношения к играм, учебе. Потому для одного ребенка снижение настроения – признак возможной депрессии, а для другого – оптимизм тот же признак.

Что делать родителям:

- Обязательно обратиться к психологу.
- Не кричать на ребенка, не наказывать, не унижать, не ругать.
- Не отвергать, постараться вызвать на диалог.
- Не давить на ребенка, не обвинять в несостоятельности и бестолковости («Хватит вести себя как тряпка, соберись!»).
- Вспомните первый случай появления признаков, предположите причину изменений. Не было ли серьезных перемен в жизни ребенка, семьи?
- Обратите внимание на желания и потребности подростка, а не на ваши планы. Не требуйте от ребенка невозможного. Выстройте жизнь согласно его особенностям. Признайте в нем право на свой путь.
- Поддерживайте благоприятный психологический климат в семье, проанализируйте отношения с супругом.
- Воспринимайте каждое слово ребенка серьезно, но без паники. В 90 % случаев подростки, совершившие суицид, озвучивали свои намерения, но те оставались незамеченными, принятыми за шутку.
- Помогите ребенку разобраться в своем состоянии и его причинах, помогите найти выход.
- Создайте условия любви и ощущение нужности у ребенка. Способствуйте раскрытию интеллектуального и **творческого потенциала** ребенка. Признайте в нем **личность**.
- Вместе с ребенком учитесь конструктивно разрешать **конфликты**.
- Придерживайтесь единого стиля воспитания и единой родительской позиции.
- Проводите профилактику перегрузок (эмоциональных и физических), пересмотрите питание и режим дня ребенка.
- Организуйте совместную деятельность.

Послесловие

Если в подростковом возрасте депрессия почти ничем не отличается от таковой у взрослых, то детские депрессии регулярно маскируются, их проявления атипичны. Капризы, нарушения поведения, фобии и школьные трудности – самые популярные способы маскировки детской депрессии.

Депрессия у детей раннего возраста чаще проявляется соматически – расстройства стула, сна, задержка развития. У дошкольников – страхами и моторными расстройствами. У младших школьников – дисфория, снижение работоспособности, чувство безрадостной жизни.

Рекомендации от психолога подросткам.

Отношения с родителями

1. Проявляй участие к своим родителям. Они устают на работе, дома. Порадуй их чем-нибудь. Это помогает наладить контакт.
2. Постарайся объясняться с родителями человеческим языком - это даст лучший результат, нежели крики и хлопанье дверьми.
3. Попроси родителей рассказать о своей юности, о конфликтах с родителями. Это приведет к более глубокому пониманию между вами.
4. Помни, что иногда у родителей бывает просто плохое настроение. Постарайся не устраивать в это время дома шумных вечеринок.
5. Если родители ведут себя с тобой, как с маленьким ребенком, напомни вежливо им, что ты уже повзрослел и хотел бы вместе с ними решать проблемы, связанные с твоей жизнью.
6. Дай понять родителям, что ты нуждаешься в их совете и помощи. Это поможет установить дома благоприятную обстановку
7. Разговаривай со своими родителями, сообщай им новости твоей жизни.
8. Старайся не обманывать родителей. Тайное все равно становится явным.
9. Помни, что родители тоже могут совершать ошибки. Будь снисходителен.
10. Родительский запрет чаще всего оказывается правильным решением. Задумайся, что бы произошло, если бы тебе было позволено все!
11. Если произошла ссора, и ты чувствуешь себя виноватым, найди в себе силы подойти первым. Уважение ты не потеряешь, поверь.
12. Установи с родителями границы личной территории, но не раздражаясь, не требуя. Просто попроси их об этом.
13. Работа по дому служит отличной подготовкой к самостоятельной жизни. Отнесись к ней с пониманием.

14. Возвращение домой к определенному времени — это способ оградить тебя от неприятностей, то есть, мера безопасности. Если задерживаешься, обязательно позвони, они же волнуются! Побереги их для себя.

О наказаниях.

Родители могут прекратить поощрения, отлучить тебя от друзей. И все это может произойти, как ты считаешь, из-за пустяка. Родителей же этот "пустяк" может вывести из себя. Подумай, может быть, родители видят опасность, которую ты либо не осознаешь, либо приуменьшаешь.

1. Требуй, чтобы родители объясняли мотивы своего поведения по отношению к тебе и твоим друзьям. Может быть, тебе станет понятно, почему они поступают так или иначе.
2. Если ты зол на кого-либо из друзей, учителей, раздражен на грязь, слякоть, а также на "двойку", поставленную "ни за что", не срывай зло на родителях. Это не благоразумно и приводит к печальным последствиям.
3. Если родители решили разводиться, конечно, — это особый случай. Стоит понимать, что отец и мать — самостоятельные люди, они должны все решить сами. Тем более люди со временем меняются, поэтому нельзя винить родителей за то, что они утратили любовь друг к другу. И главное — запомни: родители разводятся не из-за тебя! Ты в этом не виноват!