

Депрессия у детей и подростков

- Вокруг подростковой депрессии существует немало неверных представлений, впрочем, как и вокруг подросткового возраста в целом. Подростковый возраст - это испытание как для детей, так и для их семей и всех окружающих. Большинство подростков справляются со страхами, неуверенностью и сомнениям, свойственными этому периоду, и могут радоваться жизни, заводить друзей, быть активными и приобретать уверенность в себе.

- Временные срывы в виде плохого настроения или вспышек гнева и раздражительности случаются у большинства подростков, об этом известно. Но когда у ребенка или подростка случается депрессия, далеко не каждый сможет распознать ее проявления. Депрессия способна оказать губительный эффект на психическое здоровье подростка, провоцируя у него чувства гнева, отчаяния, тоски или мысли о суициде. Поэтому важно знать, как может проявиться депрессия у детей и что с этим делать.

Как часто встречаются психические расстройства у детей и подростков?

Если опираться на данные статистики, цифры варьируются в зависимости от региона и страны. Это может быть от 12% до 20% детей и подростков, страдающих той или иной формой психических расстройств. В целом по миру, согласно ВОЗ, 1 из 5 детей в возрасте от 5 до 18 лет подвержены психическим расстройствам. Девочки-подростки в среднем в три раза чаще других детей страдают от психических расстройств.

В каком возрасте может возникнуть депрессия у ребенка?

У детей симптомы депрессии могут наблюдаться с 5-летнего возраста и до 11 лет. С 12 до 18 лет депрессия считается подростковой.

Причины возникновения депрессии?

Ребенок и подросток несут на себе определенный багаж стрессовых ситуаций, которые могут способствовать возникновению депрессии или другого психического расстройства.

Наследственность

Как и в ситуации со взрослыми, наличие депрессии у родителей или других (кровных) родственников может повысить риск возникновения депрессии у ребенка.

Семья

Семья, служащая защитой и опорой ребенка, источников любви и вдохновения, может стать источником сильного стресса. Жестокость, ссоры родителей, развод, тяжелые болезни, сильное давление на ребенка в учебе или спортивных достижениях, завышенные требования и ожидания, попытки принять

решение за ребенка, - все это может способствовать депрессии. Или же это недопонимание между родителями и ребенком, возникающие в период его взросления. Если мы постоянно слышим в свой адрес «от тебя нет пользы, ты только все портишь, ты ничего не понимаешь, что тебе говорят...», после таких слов, повторяемых ежедневно, нетрудно стать крайне уязвимым перед лицом депрессии.

Первая любовь

Разрыв первых и самых важных для подростка отношений – очень сильный стресс. Это может быть расставание с любимой девушкой или молодым человеком, может быть ссора с близким другом. Часто такое расставание провоцирует подростка заниматься самоанализом. «Я не достаточно хорош для нее... я некрасивая, он никогда на меня не посмотрит больше...она ушла к другому, потому что я слабак и трус...»

Друзья и социальное общение

Иногда дети и подростки бывают жестокими в отношении своих ровесников. Пренебрежение, «бойкоты», даже насилие сильно подрывают психическое состояние ребенка. Возникают сомнения в своих силах, в своей ценности как человека, сильно страдает самооценка и способность противостоять трудностям.

Взросление

Период взросления, о котором мечтает большинство детей, может оказаться не столь радостным и приятным. Гормональные изменения, изменения внешнего вида, интерес к противоположному полу и др., - это трудности, с которыми ребенку приходится совладать.

СМИ

Сегодня мир глазами средств массовой информации и интернета – жестокий, грубый, нечестный, обреченный на гибель. Если взрослые люди могут не принимать на веру все то, что сваливается на нас ежеминутно с экранов и газет, ребенку это может оказаться не под силу. Это деморализует, создает ощущение опасности, внушает страх и безнадежность.

Болезнь

Если кто-то в окружении подростка серьезно болен, та глубина переживаний и эмпатии, переживаемые подростком, не идут в сравнение с аналогичными чувствами взрослых. Продолжительная и эмоциональная тоска и горе могут послужить источником депрессии.

Виртуальный мир

Сегодня он часто оказывается более привлекательным и для детей и для взрослых. Но что видят и получают от него дети, для многих родителей остается сокрытым. В лучшем случае, это попытка завоевать как можно больше друзей в

«Вконтакте». И даже это может стать сильным разочарованием и поводом для стресса. Стоит ли тогда говорить о последствиях насилия и жестокости, доступных для просмотра в сети?!

Алкоголь, наркотики

Менее страшно, когда подросток решил попробовать что-либо «на слабо» или из интереса. Шансы, что не понравится, и вскоре отпустит велики. Опаснее, когда это становится «лекарством» от стрессов и разочарований. Тогда на фоне зависимости, проблем со здоровьем, может возникнуть и депрессия.

Почему подростки уязвимы?

Подростковый период – время взросления, или другими словами время, когда человек начинает осознавать себя как личность. Это период самоидентификации подростка с окружающим миром, первые попытки осмыслить свою роль и место в нем, свое предназначение, понять, ради чего он живет, самостоятельно делать суждения, принимать решения. Это еще и время наступления сексуальной зрелости и гормональных изменений.

Подростки очень открыты всему внешнему, они очень восприимчивы и уязвимы перед всем, что происходит вокруг них. Любые неприятности и разочарования, например, развод родителей, неуспехи в школе, неудачная первая любовь и др., создают ситуации, с которыми подростки должны справиться, чтобы повзрослеть, сформировать будущую модель поведения.

Одновременно они очень склонны к тревогам, перфекционизму, импульсивности, стеснительности, что также налагает дополнительные сложности, с которыми подростку предстоит справиться.

Для одних такое самоопределение не составляет труда, они безболезненно проходят этот этап и радуются жизни. Для других же это становится тяжелым испытанием и стрессом.

Как различить проявления психического расстройства и особенности поведения?

Прежде всего, поведение и образ мысли ребенка не должны быть направлены во вред ему самому или его семье. Существуют три главных критерия, позволяющие отделить признаки психического расстройства:

- Степень тяжести, частота возникновения и продолжительность ситуаций, отклоняющихся от общепризнанной нормы. Если ребенок остается подавленным в течение длительного времени (более 2-х недель), это может быть признаком депрессии.
- Соответствие возрасту. Для пятилетнего или девятилетнего ребенка не свойственно длительное состояние печали и апатии. Дети в таком возрасте подвижны и игривы. Когда ребенок грустит, не играет с другими детьми, теряет интерес к друзьям, хобби, увлечениям, это может быть признаком депрессии.
- Глубина проблем. Если ребенок сильно отдаляется от семьи, от друзей, бросает привычные и любимые занятия, начинает пропускать школу и

плохо учиться, замыкаясь в своих проблемах, это может быть признаком депрессии.

Каковы симптомы депрессии у ребенка?

Если беспричинно или по причинам, неведомым окружающим, у ребенка «потух огонь в глазах» и улучшения не наступают длительное время, следует обратить особое внимание на его поведение и эмоциональное состояние.

Если ребенок:

- Ведет себя непривычно, отдаляется от окружающих, изолируется, предпочитает одиночество в собственной комнате
- Страдает от низкой самооценки и самокритичности
- Утрачивает интерес к любимым занятиям и увлечениям
- Пребывает в подавленном состоянии
- Разрывает все связи с друзьями
- Склонен к деструктивному поведению
- Жалуется на все по любому поводу и без него. Ничто не может развеселить его.
- Сильно переживает, когда приходится на время расстаться с родителями
- Внезапно начинает пренебрегать своей внешностью
- Видит все в мрачном и негативном свете
- страдает от скуки и апатии (дети часто описывают свое депрессивное состояние как скуку)
- становится робким, застенчивым, боится проявлять активность и спонтанность
- Малоподвижен, жалуется на сонливость и отсутствие энергии
- Меняет привычный режим питания и сна
- Часто и беспричинно плачет
- Страдает от потери концентрации, ухудшения способностей запоминать и концентрироваться, от чего страдает успеваемость в школе
- Страдает от частных и беспричинных страхов
- Часто говорит о смерти и о желании умереть
- Внезапно начинает злоупотреблять алкоголем и наркотиками

В чем отличия проявлений депрессии у взрослых и детей?

В большинстве своем они схожи с симптомами депрессии у взрослых людей, отчасти многими симптомами у детей более раннего возраста.

В отличие от последних, депрессия у подростков развивается гораздо быстрее, а перепады настроения более выражены, чем у взрослых.

- они очень уязвимы, с ними сложно вести беседу, они моментально проявляют раздражение или плачут;
- их поведение агрессивно и саморазрушительно;
- снижается успеваемость в школе;
- они полностью утрачивают интерес к общению с окружающими, любимым увлечениям;

- они очень страдают от низкой самооценки;
- они сильно озабочены тем, что никто их не любит и не хочет с ними общаться;
- они могут без разбора прибиваться к одной или другой компании подростков, посещать всевозможные вечеринки, активно флиртовать с девушками, искать неприятностей. Или же они могут всю энергию направить на учебу и неистово зубрить учебники.

В чем особенности депрессии у девочек?

В раннем возрасте процент девочек и мальчиков, страдающих депрессией, одинаков. Контраст становится заметным в период взросления, то есть у подростков. Единогласия о причинах разрыва в заболеваемости нет. Одни исследователи и врачи склоняются к тому, что биологические и гормональные изменения, происходящие в женском организме, служат основной причиной к высокому уровню заболевания депрессией среди девочек-подростков.

Другие исследования говорят о том, что девочки гораздо эмоциональнее и глубже воспринимают сложные жизненные ситуации и в этом возрасте хуже справляются с ними. Они часто сомневаются в себе, сомневаются в своих силах решать возникающие сложности. Им необходимо высокая степень одобрения, поддержки и ощущения своей важности и успешности в окружении.

Не меньшее значение имеют и жизненные условия и обстановка вокруг девочки. Девочки, живущие в бедных условиях, испытавшие насилие или не имевшие возможности получить образование, гораздо чаще страдают психическими расстройствами.

Здесь важно помнить о том, что девочки-подростки в наибольшей степени нуждаются в одобрении и поддержки окружающих, прежде всего родителей. Они первые, кто сможет вселить в девочку уверенность, помочь поверить в свою ценность и значимость.

Как лечат депрессию?

Зачастую первым шагом в лечении депрессии является обучение самого ребенка и его семьи в вопросах депрессии. Такие знания помогают достигнуть наибольшего эффекта в лечении депрессии. Эти знания помогут им избежать обвинений в появлении депрессии. Иногда такие знания помогают другим членам семьи осознать, что они также больны депрессией.

Сеансы психотерапии помогут ребенку почувствовать себя намного лучше. Вид терапии будет зависеть от возраста ребенка. Для очень маленьких детей используется игровая терапия. Другим детям и подросткам назначают когнитивно-поведенческую терапию. Такая терапия поможет им заменить негативные мысли, которые и вызывают депрессию, позитивными.

Еще одним методом лечения, если у ребенка тяжелая форма депрессии, является прием антидепрессантов. Наиболее эффективным методом лечения является сочетание психотерапии и медикаментов. При очень сложных формах заболевания возможна госпитализация.

Вы можете помочь ребенку почувствовать себя лучше и в домашних условиях:

- Настаивайте на том, чтобы ребенок занимался спортом, кушал здоровую пищу и хорошо высыпался.
- Следите, чтобы ребенок не пропускал время приема лекарства или сеансов терапии.
- Всегда находите время поговорить и выслушать ребенка. Спросите его/ее о переживаемых чувствах. Покажите ему/ей свою поддержку и любовь.
- Напоминайте ребенку, что со временем все изменится к лучшему.

Что необходимо знать об антидепрессантах?

Антидепрессанты являются действительно эффективным методом лечения депрессии у детей, однако есть ряд моментов, которые вы должны знать.

• Если ребенок принимает антидепрессанты, он должен находиться под постоянным наблюдением. Эти медикаменты несут в себе риск появления суицидальных мыслей, особенно в первые недели приема. Выучите все возможные побочные эффекты препарата, который принимает ваш ребенок, чтобы иметь возможность сразу помочь ему, как только вы их заметите. К побочным эффектам относят:

- разговоры, письма или рисунки о смерти
- раздача собственных вещей
- отчужденность от родственников и друзей
- наличие орудия убийства, например, пистолета или таблеток

• Облегчение, как правило, наступает после 3-х недель приема препарата, но чтобы увидеть большой результат понадобится от 6-ти до 8-ми недель. Проследите, что ребенок принимает лекарства строго по рецепту и достаточно долго, чтобы дать время лекарству подействовать.

• Возможно, ребенку понадобится попробовать несколько разных типов антидепрессантов, пока найдет тот, который ему помогает. Если у вас возникли вопросы относительно принимаемого лекарства или облегчение не наступило спустя 3 недели, проконсультируйтесь с врачом.

• Не позволяйте ребенку прекращать прием антидепрессантов внезапно. Это опасно. Врач поможет вам постепенно снизить дозу препарата, чтобы вы могли отказаться от него без последствий.