

# Депрессия у детей и подростков

Педагог-психолог Торопова Анастасия Ивановна  
кризисный психолог

О детской и подростковой депрессии говорят всё чаще и чаще. Исследования, проведенные в разных странах, показали, что распространенность этого расстройства намного существеннее, чем было принято думать.

То, что ранее обозначалось размытыми терминами "переходный возраст", "возрастная перестройка личности", "ломка характера" и т.п., во многих случаях оказалось проявлением подростковой депрессии.

Исследования показали, что не менее 20% подростков переносят хотя бы один серьёзный депрессивный эпизод; при этом так называемое депрессивное настроение, депрессивный кризис или депрессивность наблюдаются как минимум у 30-40% подростков.





Начиная с 2016 года в школе проводится ежегодная скрининговая диагностика эмоционального состояния детей.

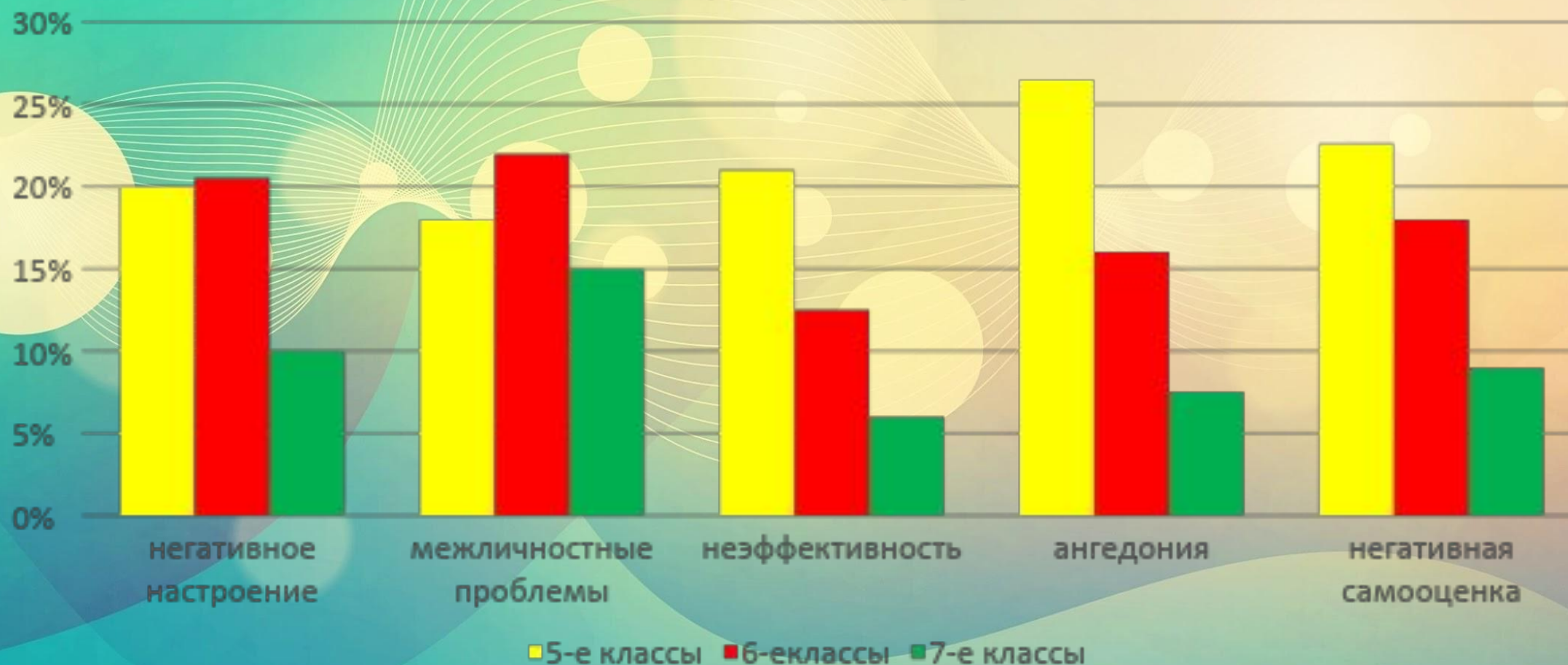
Одним из показателей эмоционального неблагополучия является наличие признаков детской депрессии, определяемый с помощью методики «Опросник детской депрессии Ковача».

По результатам диагностики ребят нашей школы пик детской депрессивности приходится на 5-6 классы, т.е. на младший подростковый возраст.



# Депрессивность. Результаты диагностики 5-7 классы

Опросник детской депрессии



# Депрессивность. Результаты диагностики 8-11 классы



# Депрессивный синдром: сниженное настроение, мыслительная и физическая заторможенность.

## Признаки депрессивного состояния

сниженное настроение (от легкой грусти, печали до глубокой тоски; дети, которые затрудняются называть свои чувства могут говорить – мне скучно!)

снижение темпа мышления, снижение памяти

мысли о себе носят преимущественно негативный характер, фиксация на негативных сторонах жизни, чувство собственной ненужности, никчемности

замедленные движения, скорбная мимика, сгорбленная фигура, отсутствие желания совершать лишние движения

замедленная, вязкая, маловыразительная речь

бессонница или, наоборот, слишком продолжительный сон;

усталость, недостаток энергии (жалобы родителей- он бы только на кровати лежал);

снижение аппетита, потеря или, наоборот, —набор избыточной массы тела;

беспокойство;

Наиболее часто детская и подростковая депрессия проявляется своеобразным урюмо-грустным настроением, при котором подросток теряет интерес к окружающему; в его речи проскальзывают фразы типа "всё бесполезно", "жизнь бессмысленна", "надоело жить".

Почти всегда депрессия сопровождается снижением школьной успеваемости и социальной дезадаптацией.

У детей и подростков не достаточно опыта проживания страданий, им кажется, что душевная боль никогда не кончится, и она заполняет все его тело, его существование.



Депрессия часто становится причиной школьных конфликтов – как с учителями, так и со сверстниками. В состоянии депрессии подросток становится нарочито грубым, циничным, отталкивает окружающих неожиданной жестокостью, немотивированной агрессией. В результате он остается в изоляции. Одиночество еще больше усугубляет проявления депрессии. Подросток замыкается в себе, оставаясь наедине со своими переживаниями: "я так невыносимо одинок", "меня никто не понимает", "никому нет дела до моей судьбы".

Суицидальные мысли при подростковой депрессии – явление очень частое.

Частым следствием подростковой депрессии является употребление алкоголя и наркотиков, асоциальные действия.





В последнее время в связи с бурным развитием цифровых технологий появилась новая проблема – игровая и Интернет-зависимость. Болезненные и мучительные переживания, которые испытывает подросток, страдающий депрессией, могут толкнуть его на поиски острых ощущений, способных "задавить" неприятные проявления депрессии. Помимо возможности на какое-то время отключиться от болезненных переживаний, компьютерная игра дает подростку приятное ощущение власти: во время игры он чувствует себя хозяином ситуации, властелином, способным распоряжаться жизнями десятков и сотен людей, править целыми государствами, руководить огромными армиями, словом, строить мир по собственному усмотрению



Детям, у которых выявлен повышенный уровень по нескольким показателям опросника детской депрессии оказывается психологическая помощь в индивидуальном или групповом формате.

Независимо от того, работает ли школьный психолог с вашим ребенком, есть несколько простых рекомендаций, которых необходимо придерживаться в общении с ребенком любого возраста

- ❖ Будьте внимательны к эмоциям ребенка. Помните, любая эмоция (печаль, злость, ревность, зависть, обида) имеет право быть! Эмоция – это только реакция на какое-то событие.
- ❖ Научите ребенка разбираться с его реакциями - что почувствовал? что подумал? что сделал и как еще можно было поступить? Поняв, что вы готовы принять любое его состояние, ребенку проще будет доверять вам свои переживания.
- ❖ Окружающие ребенка взрослые - модель поведения. Ребенок учится реагировать на окружающее путем наблюдения за поведением окружающих взрослых. Проанализируйте, как вы реагируете на периоды сниженного настроения? Какими способами вы справляетесь со сложными ситуациями? Хотели бы вы, чтоб ребенок справлялся с трудностями также?
- ❖ Оберегайте детей от междоусобных семейных конфликтов. Оградите юную, ранимую душу от ругательств и оскорблений! Дети ВСЕГДА чувствуют себя причастными к семейным конфликтам, даже если взрослые говорят «Тебя это не касается!»
- ❖ У каждого возраста свои потребности, особенности психики, свои ограничения. Не требуйте того, чего ребенок не может сейчас, не ставьте завышенных требований.  
«Если что-то делаешь, делай на 100% - это девиз невротиков!»
- ❖ Нет ничего важнее в жизни человека, чем умение выслушать ребенка, ответить на его вопросы, обсудить его проблемы. Если ребенок пришел поговорить-бросайте все дела! Не найдете время раз, два, и он больше не придет к вам со своей проблемой.

- ❖ Содействуйте ребенку в решении разных вопросов: (помогите выбрать хобби по интересам; читайте и обсуждайте журналы, новости; ходите с ним пешком, на лыжах, ездите на дачу, в отпуск).
- ❖ Доверяйте ребенку, прощайте случайные шалости, будьте честными в требованиях, **последовательными.**
- ❖ Умейте четко определить права и обязанности ребенка: дома, в школе, на улице... Здесь необходима твердость, но только на основе понимания.
- ❖ Если хотите, чтобы ваш ребенок жил в понимании и дружелюбии, умел находить в мире любовь и красоту, то: не критикуйте его недостатки; не упрекайте, не обвиняйте его; не поселяйте его в мир страха, лжи, вражды; не шантажируйте друг друга властью над ребенком.

# **Куда обращаться, если вы понимаете, что сниженное настроение ребенка, апатия, плаксивость длиться более 6 недель:**

**Педагог-психолог Торопова Анастасия Ивановна**

**запись на консультацию через классного руководителя**

**запись на консультацию через группу в ВК [Психологи МАОУ "Школы агробизнестехнологий"](https://vk.com/psychology_mao_u) ([vk.com](https://vk.com))**

**Городской психологический центр-**

**Запись на очную консультацию: 2-700-185.**

**Адрес: г.Пермь, ул.Комсомольский проспект,84а.**

**Краевой центр психолого–педагогической, медицинской и социальной помощи:**

**Консультирование по телефону и запись на очные консультации: 2628060, 2628085 (с9.00до18.00).**

**Адрес:г.Пермь,ул.Казахская,71**

**Телефон доверия для взрослых и детей 8-800-2000-122 (круглосуточно).**

**Телефон доверия для взрослых и детей 8-800-3000-122 (с9.00до21.00).**