Депрессия у детей и подростков

- Общепринятой является точка зрения, что выставлять диагноз депрессии можно начиная с 3-4 летнего возраста
- В раннем возрасте ребенок не может точно определить характер происходящих с ним изменений, поэтому у детей депрессия всегда скрыта, завуалирована.
- У младших школьников депрессия может проявляться навязчивыми страхами ("вдруг я завтра умру, как умерла бабушка?", "мама будет переходить улицу и попадет под машину", "я вырасту, стану преступником и попаду в тюрьму" и т.п.).
- Школьная дезадаптация. Снижение успеваемости, потеря интереса к учебе, трудности запоминания и усвоения материала – одни из наиболее частых проявлений детской депрессии.

О подростковой депрессии в последнее время 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.

Наиболее часто подростковая депрессия проявляется своеобразным угрюмо-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 и студенческой успеваемости и социальной дезадаптацией. Следует помнить, что в отличие от взрослых, подросток сохраняет рудименты детского восприятия ситуации, когда возникающие проблемы воспринимаются как вечные, неразрешимые, а реакция на них может быть неадекватной и чрезмерно эмоциональной.

Признаки подростковой депрессии – вялость, апатия, отсутствие интереса к учебе и работе, – часто расцениваются взрослыми как лень. "Ничего не хочет делать, целый день валяется на диване", "только и знает, что в игрушки на компьютере гонять", "невозможно заставить работать" – типичное описание поведения, которое дают родители детям, страдающим депрессией. Действительно, подросток, пребывающий в депрессии, может целый день валяться в постели, перестает следить за собой, забывает умыться, сменить белье, причесаться; он проводит время за бессмысленными с точки зрения взрослых занятиями – например, часами гоняет в одну и ту же компьютерную игру или смотрит подряд все телепередачи, не вникая в их содержание. Упреки в лености либо оставляют подростка равнодушным, либо вызывают ответную агрессию: "Оставьте меня в покое!", "Надоели все!" "Достали!" и т.п.

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, причем в силу свойственной возрасту импульсивности подростки обычно не откладывают суицидальные намерения в долгий ящик.

Частым следствием подростковой депрессии является употребление алкоголя и наркотиков.

Нередко склонны к асоциальным действиям.

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

Профилактические меры и общение родственников и друзей с больным

Родные и друзья больного по возможности должны соблюдать по отношению к страдающему депрессией человеку следующие правила:

- ✔ Больному следует демонстрировать доброжелательное участие, но не заботиться о нем чрезмерно и не слишком ограничивать его свободу.
- ✔ Необходимо создать определенную близость, но при этом сохранять достаточную дистанцию.
- ✔ Предпосылкой общения с больным является терпение: терпение по отношению к себе и по отношению к больному.

- ✔ Не следует ничего изображать притворно. Определенные желания и чувства можно выражать прямо, однако спорить с больным не следует.
- ✔ Не следует демонстрировать больному притворный показной оптимизм, однако больному надо ясно дать понять, что его болезнь поддается лечению и что он может выздороветь.
- ✔ Даже небольшой прогресс, достигнутый больным, следует отмечать, положительно оценивать и хвалить больного за этот успех.

- ✔ Больного следует поддерживать и способствовать его движению вперед в той мере, в какой это допускает его состояние, - не больше, но и не меньше.
- ✔ Следует вместе с больным планировать день и распределять нагрузки. Это следует делать либо накануне вечером, либо утром соответствующего дня, в зависимости от состояния больного (одни больные чувствуют себя лучше утром, а другие - к вечеру).
- ✔ Родственники и друзья не должны заражаться настроением больного.

Спасибо за внимание!