

У депрессии нет лица: как распознать сигналы, говорящие о том, что ребенку нужна помощь



Детскую депрессию не так просто распознать. Поведение ребенка меняется: он ленится, отказывается помогать, плохо учится, огрызается, устраивает истерики, капризничает, замыкается в себе. Как взрослые реагируют на такое поведение? Принимают «воспитательные» меры и усиливают контроль над поведением, иногда излишне «закручивая гайки»: изымают телефон, ограничивают время на интернет и телевизор, делегируют больше дел по дому, проводят воспитательные беседы. А ситуация только усугубляется. Но возможно, ребенок не просто бунтует и у него не ярко переживаемый переходный возраст, а самая настоящая депрессия – психологическая болезнь, которую надо лечить.

Депрессия бывает наследственной, но чаще это все-таки реакция на внешние события. Чрезмерные требования взрослых, жесткий график учебы и жизни: уроки, кружки, домашние обязанности, отсутствие свободного времени, конфликты со сверстниками, ссоры родителей могут спровоцировать начало депрессии. Организм реагирует на стресс высоким уровнем тревоги, и долго в этом состоянии ребенок находиться не может — часто за острым состоянием начинается глубокая депрессия. Задача взрослого – в любой ситуации быть на стороне ребенка. Мы должны быть очень внимательны к настроению и эмоциональному состоянию детей, потому что они легко психологически ломаются и сдаются. Если он выглядит уставшим, безразличным ко всему, ничто не приносит ему удовольствия, с ним трудно общаться, и он пребывает в таком

состоянии уже несколько недель – это повод серьезно насторожиться. Депрессию проще вылечить на начальной стадии, пока у ребенка не появились мысли и разговоры о бессмысленности жизни.

Большинство детей хорошо адаптируются к самым сложным ситуациям: разводу родителей, смерти бабушек и дедушек, переезду и смене школы, если рядом с ними стабильный взрослый, который готов говорить о непростых событиях, которые происходят в их семье, обсуждать и проговаривать эмоции и трудности, с которыми встречается ребенок. Если у вас самих не хватает ресурса для помощи ребенку, начните с себя и подумайте, как восстановить силы и психическую стабильность. Ведь дети с легкостью впитывают и отражают наши эмоции.

Что должно насторожить в поведении ребенка, какие сигналы SOS он подает в депрессии?

- Апатия, сонливость, и в тоже время плохой сон, упадок сил
- Снижение и отсутствие аппетита
- Снижение уровня концентрации внимания
- Заторможенность в мыслительных процессах
- Снижение физической активности, телесная зажатость
- Появление энуреза и/или энкопреза
- Появление нервных тиков: у ребенка дергается глаз или он шмыгает носом.
- Ребенок постоянно жалуется на психосоматические признаки — у него что-то болит
- Пессимистичный взгляд на настоящее и будущее
- Ночные кошмары, беспокойный и тревожный сон
- Резкое снижение учебной успеваемости и мотивации — ребенку не важны оценки и школьные дела
- Отсутствие интереса к чему бы то ни было, особенно к ранее любимым делам
- Ребенок или подросток в этот период особенно чувствителен к критике, перестает верить в себя, даже в тех качествах и умениях, что ранее воспринимались им как сильные стороны
- Состояние регресса у маленьких детей: ребенок начинает играть в игрушки, в которые играл много лет назад.

Как можно помочь ребенку?

- Для начала пересмотрите ежедневное расписание ребенка, вместе обсудите — от чего можно отказаться в пользу свободного времени. Когда ребенок делает то, что ему хочется — смотрит мультики или сериалы, рисует, играет, слушает музыку – он развивается ничуть не хуже, чем когда бегаёт из одного кружка на другой.
- Проводите с ребенком больше времени. Сходите погулять, приготовьте что-то вкусное вместе, посмотрите интересный тематический фильм и обсудите его. Время, проведенное с самыми близкими, очень целительно для детской психики.
- Как можно больше разговаривайте, но только не о школе и успеваемости — это табу! Разговаривать надо о том, что чувствует ребенок в

разных жизненных ситуациях. Если ребенок замкнут — начните с себя. Каждый вечер, к примеру, делитесь как прошел ваш день. Рассказывайте, как у вас дела на работе, что интересного произошло сегодня, что вас порадовало, а что огорчило. Ребенок рано или поздно начнет открываться и делиться с вами своими радостями и переживаниями.

- Сходите на консультацию к психологу, особенно если наблюдаются соматические проблемы со здоровьем. Он сможет определить степень серьезности ситуации и решить, надо ли обратиться к психиатру и неврологу для более серьезной коррекции состояния ребенка, или будет достаточно бесед с психологом.
- Расскажите ребенку о том, что есть детский телефон доверия, куда всегда можно позвонить, рассказать о своих проблемах дома или в школе и получить необходимую помощь. **Прикрепите на видном месте листок с номером детского телефона доверия 8 800 2000 122 или дайте ссылку на сайт проекта <https://telefon-doveria.ru/> .**

В большинстве случаев депрессия может пройти, если наладить режим труда и отдыха ребенка, отрегулировать питание, добавив в рацион больше овощей и фруктов. Также важно уделить ребенку как можно больше внимания, обнимать и целовать его, ценить его, говорить о любви к нему, разнообразить его досуг интересными, позитивными мероприятиями и делами, организовать настоящую физическую и психологическую перезагрузку – отправиться в путешествие, устроить семейный спортивный день, сходить на квест или на пейнтбол.