

## **Признаки депрессии.**

Многие из нас склонны считать депрессию спутником старшего возраста. (неудачи на работе, разочарования в близких, возрастные кризисы). Когда речь заходит о подростках мы нередко говорим о «перепадах настроения» и «это все пройдет». А между тем, депрессия свойственна подросткам, младшим подросткам и даже детям. И ее признаки надо знать, чтобы вовремя понять, что же происходит с ребенком.

### **«Признаки депрессии у младшего школьного возраста»**

Депрессия у детей - это одно из психических и эмоциональных расстройств, проявляющееся в поведенческих изменениях. Депрессия в детском возрасте отличается от депрессии у взрослых людей. Если ребенок печален и раздражителен, это не обязательно означает наличие у него депрессивного состояния. Это может быть нормальным эмоционально-психологическим изменением, проявляющимся во время роста. Но если симптомы депрессии у детей становятся устойчивыми и разрушительно влияют на социальную активность ребенка, то это может указывать на то, что у ребенка депрессия.

С 7 лет важнейшими факторами депрессии становятся школьные проблемы - смена класса, плохое отношение учителя, ссоры с одноклассниками.

К первичным симптомам депрессии у детей относятся: иррациональные страхи, печаль, чувство беспомощности, резкие перепады настроения. Также могут проявляться нарушения сна (бессонница, ночные кошмары), нарушения аппетита, уменьшение социальной активности, чувство постоянной усталости, стремление к самоизоляции, низкая самооценка, проблемы с памятью и концентрацией внимания, появление мыслей о смерти, суициде. Часто проявляются элементы нестандартного поведения - резкое беспричинное нежелание играть в любимые игры, наблюдаются неоправданно агрессивные реакции, дети становятся непокорными и раздражительными, им «всё не нравится». Тревожность у страдающих депрессией наиболее сильно проявляются в вечерние и ночное время.

При депрессии наблюдается повышенная слезливость, готовность к плачу при малейшем поводе. На замечания взрослых дети реагируют с повышенной чувствительностью.

Если у вас появились подозрения, что ваш ребенок болен депрессией, стоит внимательно отнестись к этому. Если подавленное состояние затягивается дольше, чем на 3 недели, стоит обратиться к психологу. Чем раньше вы

обратитесь к специалисту, тем легче ребенку будет выйти из болезненного состояния.

### **«Признаки депрессии у подростков»**

Депрессию у подростков трудно распознать даже специалистам. Так, в начальной стадии подросток ведет себя как обычно, никаких внешних признаков депрессии не наблюдается. Но зная ребенка, родители могут обратить внимание на его мрачные фантазии, грёзы наяву. Это легкая степень депрессии. Средняя степень депрессии характеризуется тем, что разговор подростка чрезмерно эмоционален. Волнуют его такие темы, как смерть, болезни.

Депрессию у подростков трудно распознать потому, что они умело её скрывают. Никому и в голову не придет, что он бесконечно несчастлив. Такую маску подростки надевают и в присутствии посторонних людей.

Настроение ребенка - один из показателей его психического состояния. Понаблюдайте за подростком в тот момент, когда он уверен, что его никто не видит. Вы обнаружите, как меняется выражение его лица, какой у него грустный или несчастный вид. Но как только он заметит, что кто-то на него смотрит, печаль тут же прячется за улыбкой.

Когда подросток переходит в стадию средней степени депрессии, он начинает страдать от того, что называют соматической депрессией, т.е. её симптомы проявляются на чисто физическом уровне. Например, подросток начинает испытывать физическую боль: в нижнем отделе средней трети грудины или головные боли. Это вторичные проявления депрессии.

### **Как помочь ребёнку**

1. Надо научиться быть чутким и внимательным к ребёнку.
2. Знать причины возникновения депрессии.
3. Показать ребёнку, что вы к нему неравнодушны, что вы его любите и понимаете.
4. Если же вам не удастся облегчить состояние ребёнка, срочно **ОБРАЩАЙТЕСЬ К СПЕЦИАЛИСТУ!!!!**