Родители для ребенка — это шанс противостоять депрессии:

- *родители не должны молчать, они должны интересоваться жизнью своего ребенка, разговаривать с ним, вникать в его проблемы;*
- *родителям просто необходимо интересоваться тем, что ребенок делает после школы и в чьем обществе он проводит свое свободное время;*
- *родители должны обращать внимание на текущую интонацию в разговоре, на планируемые ребенком занятия следующего дня.*

Лечение детской депрессии

Депрессивное состояние у детей не может быть устранено без помощи специалиста – детского психолога или психотерапевта.

ПОМНИТЕ при своевременной постановке диагноза и при имеющихся методах лечения: психотерапевтических, физиотерапевтических и фитотерапевтических, возможно снятие депрессии на ранних стадиях.

Дети, бывает, расстраиваются, плачут, болеют, дерутся, но это еще не является показателем депрессии. Если же у ребенка наблюдается несколько клинических симптомов, указывающих на возможное депрессивное состояние, и эти симптомы не уходят с течением времени, а только добавляются новые, можно уже говорить о депрессии, которую следует лечить у специалиста – детского психолога или психотерапевта.

Рекомендации по профилактике депрессий у детей и подростков:

- *безоговорочная принятие детей такими какие они есть;*
- *желательно равноценное отношение родителей к детям, если в семье их несколько, с целью предупреждения чувства ревности;*
- *обучение ребенка конструктивному общению со взрослыми и сверстниками;*
- *соблюдение единых подходов в воспитании ребенка, с развитием у него таких качеств как самостоятельность, уверенность в себе;*
- *участие взрослых в делах и интересах детей и подростков, организация совместной деятельности;*
- *создание необходимых условий для игры и самостоятельной деятельности;*
- *предупреждение интеллектуальных и эмоциональных перегрузок: организация основного и дополнительного обучения детей с учетом состояния здоровья, интеллектуальных и творческих способностей.*

МОУ «Междуреченская СОШ»

Детская депрессия

Родителям на заметку

2017 г.

Депрессия в детском возрасте зачастую маскируется под тревожностью, неуспеваемостью в школе, отсутствием контактов с ровесниками. Чтобы выявить эту болезнь, нужно знать, что такое детская депрессия.

Причины развития депрессии у детей

- *Прежде всего – это разноплановые проблемы в семье (частые семейные конфликты, чрезмерное попечительство, недостаток родительского участия и т.д.)*
- *Патологические проявления раннего неонатального периода (гипоксией плода, энцефалопатией, асфиксией при рождении, инфекции внутриутробного характера, оказывающиеся причиной поражения мозга);*
- *Подростковая перестройка организма с избытком гормонов, сопровождающаяся новыми для ребенка явлениями: месячными у девочек, поллюциями у мальчиков, множественными прыщами на теле у обоих полов;*
- *Непостоянство места жительства, с частой его сменой и невозможностью заведения постоянных контактов;*
- *Отставание в учебе, сопровождающееся психологической уязвимостью перед одноклассниками; сложные межличностные отношения с детьми и учителями;*
- *Сжатием целого мира до экрана компьютера, что фактически снижает потенциал живого общения;*
- *Наличие тяжелых стрессов разного характера.*

Если развитие депрессии происходит на фоне полного благополучия, что также вполне возможно, то вероятнее всего из-за протекающих в мозгу биохимических процессов.

Статистически подтверждено развитие депрессии у 50 % детей, родители которых страдают от этого же недуга. Поэтому, причины развития депрессии у детей связаны и с генетикой.

Симптоматика детской депрессии

Классическое проявление депрессии – снижение функций мышления, настроения и подвижности.
Детская депрессия проявляется либо соматическими заболеваниями, либо в поведении:
- чувство подавленности, тревоги, страха;
- замкнутость. Ребенок может резко перестать выходить на улицу, контактировать с другими детьми;
- нарушения сна. Ребенок плохо спит, не может долго уснуть либо слишком рано просыпается;
- нарушения в еде: переедание или, напротив, отказ от еды. Если у ребенка не было проблем с питанием, а потом вдруг резко появились и сохраняются в течение длительного времени, можно заподозрить депрессию;
- головные боли, боли в животе, дисфункции кишечника, частые болезни;
- проблемы с учебой;
- чувство усталости без видимой причины;
- частые вспышки раздражительности и агрессивности;
- повышенная чувствительность к шуму и другим внешним раздражителям;
- зябкость или потливость;
- перемены в речи. Речь становится тихой, невнятной.

У дошкольников депрессия может проявляться в постоянном нытье, в неспособности самому себя занять; также у маленьких деток депрессия может выражаться в сепарационной тревоге (например, нарушается аппетит, появляются моргания или другие тики).

К чему может привести депрессия:
- суицид или суицидальные мысли;
- самоповреждающие действия;
- проблемы с алкоголем и наркотиками;
- побеги из дома или обещания это сделать;
- состояние, при котором ребенок перестает говорить.

Для составления буклета использованы материалы сайтов:
http://psytheater.com/detskaya-depressiya-i-ee-proyavleniya.html
https://www.b17.ru/blog/10248/
http://meduniver.com/Medical/Neurology/522.html