

Депрессия – расстройство, проявляющееся устойчивым снижением настроения, двигательной заторможенностью и нарушением мышления. Причиной развития могут стать психотравмирующие ситуации, соматические заболевания, злоупотребление психоактивными веществами, нарушение обменных процессов в головном мозге или недостаток яркого света (сезонные депрессии). Расстройство сопровождается снижением самооценки, социальной дезадаптацией, потерей интереса к привычной деятельности, собственной жизни и окружающим событиям.

В подростковом возрасте депрессивное состояние выражается в закрытости от окружающих, отсутствии заинтересованности в какой-либо деятельности, общении со сверстниками, низкой познавательной способности к учебной деятельности, грустном эмоциональном состоянии.

Признаки и симптомы депрессивного состояния детей:

- Эмоциональная неуравновешенность.
- Долгое по продолжительности чувство грусти.
- Изоляция от окружающих.
- Чувство ненужности и высокая чувствительность.
- Повышение или потеря аппетита.
- Бессонница или сонливость.
- Словесная агрессия ребёнка или истерика.
- Рассеянное внимание.
- Быстрая утомляемость.
- Чувство вины.
- Сложность в концентрации внимания.
- Возникают трудности во взаимодействии с семьёй, в игровой деятельности с друзьями, трудности в обучении, нежелание заниматься спортивной деятельностью и в целом заниматься любыми другими делами.

Что же должно насторожить взрослых в отношении депрессий у детей и подростков:

Изменение поведения или характера:

- веселый, общительный, подвижный ребенок становится плаксивым, медлительным, замкнутым;
- ласковый и доброжелательный – злым, ворчливым;
- любознательный и активный – безразличным, чрезмерно послушным;
- ответственный, послушный – безответственным, с протестным поведением.

Изменение формы реагирования на окружающий мир:

- отсутствие обычного оживления при встрече со знакомыми;
- недоверчивость, ощущение вины при любых жизненных неудачах;
- снижение прежних интересов, отказ отвечать на вопросы, бездеятельность;
- постоянное состояние раздражительности на окружающих, особенно близких людей.

Изменение характера игры:

- игнорирование игр, требующих интеллектуального напряжения и внимания;
- стремление к играм в одиночестве; хотя ранее была склонность к подвижным, шумным играм;
- отказ от любимых, новых игрушек;
- примитивный характер игры.

Изменение внешнего облика:

- понурая или напряженная поза;
- угрюмое или грустное выражение лица;
- взгляд беспокойный или потухший (тоскливый);
- бледность кожных покровов, «синева» под глазами;
- ранее опрятный ребенок перестает следить за своим внешним видом.

Наличие сомато-вегетативных расстройств:

- нарушения сна и аппетита;
- склонность к частым простудным заболеваниям, появлениям разнообразных кожных высыпаний, нарушениям со стороны желудочно-кишечного тракта и т.п.;
- предъявление разнообразных жалоб на свое здоровье, неподтверждаемых

объективными обследованиями, чрезмерная фиксация на своем физическом здоровье, со склонностью к преувеличению своего недомогания.

Чего нельзя КАТЕГОРИЧЕСКИ делать при депрессии у детей и подростков:

1. давать нелепые советы: «Встряхнись! Возьми себя в руки! Не раскисай!»;
2. унижать собственное достоинство ребенка и подростка, особенно в присутствии сверстников;
3. использовать авторитарный (подавляющий) стиль воспитания;
4. игнорировать наличие суицидальных высказываний у детей и подростков;
5. пренебрегать помощью профессионалов.

Рекомендации по профилактике депрессий у детей и подростков:

- безоговорочное 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, эффективному 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.

Как родителям бороться с депрессивным состоянием своего ребенка:

- ✚ Чтобы предупредить развитие депрессивных состояний, родителям необходимо уделять больше

внимания тому, чем ребенок занимается, что ему интересно, что его волнует больше всего.

✚ Родители обязаны сосредоточить своё внимание на питании ребёнка, на ежедневных прогулках, а также на том, чтобы у него было собственное увлечение. Это занятие должно нравиться именно вашему ребёнку, а не одному из родителей.

✚ Также очень важно окружить ребёнка заботой и дать ему понять, что он не один, что вы готовы его выслушать и принять его таким, какой он есть, помочь разобраться с возникшими проблемами.

✚ Если вы определили какой-то из вышеупомянутых признаков, поговорите с ребенком, узнайте у него что он чувствует, что его беспокоит или раздражает.

✚ Если вы увидели, что ваш ребенок находится в глубоком депрессивном состоянии, не паникуйте. В этих случаях вы всегда можете обратиться к психологу.

Многим взрослым трудно предугадать и обнаружить стресс в своей жизни, что уж говорить о подростках. Но всё-таки, если возможно, надо обойти стрессовые ситуации или хотя бы сгладить стресс и всегда быть на стороне своих детей.

Рекомендации родителям подростка, страдающего от депрессии.

Если вы наблюдаете у своего ребенка признаки депрессии, ни в коем случае *не пытайтесь давить на него, ругать или обвинять в неспособности взять себя в руки*. Если ребенок давно находится в таком состоянии, то подобные действия способны усугубить ситуацию - подросток может уйти из дома или совершить какой-нибудь импульсивный поступок, например, причинить себе вред.

✚ Вспомните, когда это впервые началось. *Проанализируйте возможные причины, которые могли привести к развитию депрессии у подростка. Какова была семейная ситуация в тот*

момент, что происходило в техникуме, как подросток себя чувствовал?

✚ *Снизьте планку требований к подростку.* Возможно, вы считаете, что он должен быть успешным во всех областях. В этом случае депрессия может быть показателем того, что ребенок устал соответствовать вашим ожиданиям, что у него больше нет сил выполнять то, что вы от него требуете.

✚ *Обратите внимание на семейную ситуацию.* Что в вашей семье есть такое, от чего ребенок спасается уходом в себя?

✚ Будьте внимательны к высказываниям подростка. *Если ребенок, находящийся в депрессии, говорит о том, что хочет умереть, убить себя, шутит на эту тему, рассуждает о бессмысленности жизни, то не исключено, что он размышляет о самоубийстве. Исследования показывают, что в 90% случаев такие высказывания - это «крик о помощи», адресованный прежде всего своим близким.*

Любите подростков, смотрите на них с нежностью, уделяйте им больше внимания, спрашивайте их, разговаривайте с ними, слушайте их внимательно и сосредоточенно, заботьтесь о них, кормите их здоровой пищей и постоянно с самого детства давайте им витамины, а они, когда вырастут и заведут свою семью, понесут эту нелёгкую эстафету безоговорочной родительской любви к детям — дальше!

Если Вы – родитель ребенка, время о времени впадающего в депрессию, не думайте, что он просто перерастет этот возраст. Проконсультируйтесь со специалистом, являются ли подобные перепады настроения депрессией.

ИНФОРМАЦИЮ ПОДГОТОВИЛ:

педагог-психолог

Шатликова Наталья Михайловна

Тел: 8-928-607-51-63

Новошахтинский техникум промышленных технологий - филиал



государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения

«Шахтинский региональный колледж топлива и энергетики им. ак. Степанова П.И.»

ДЕПРЕССИЯ. КАК ПОМОЧЬ!?



НОВОШАХТИНСК, 2022