# Памятка для родителей «Как распознать детскую депрессию»

***«К депрессии несерьѐзно относятся даже взрослые. Многие думают, что депрессия — это просто плохое настроение, которое пройдѐт само собой. Что уж говорить о детях и о детской депрессии — а она существует, причѐм иногда - с самого раннего возраста.***

Детская депрессия была «открыта» специалистами лет двадцать назад. До этого было принято объяснять апатию, частые болезни, плохую успеваемость, соматические боли непонятного происхождения чем угодно, только не депрессией. Чаще всего — ленью, характером, избалованностью и  плохим здоровьем. Чем плоха депрессия для взрослого? Она лишает его желаний, стремлений – по началу. И чем дальше, тем больше. А потом просто вынуждает человека чувствовать одновременно пустоту и душевную боль. Если на это состояние не обращать внимания, то дело может кончиться совсем плохо: часть депрессивных пациентов, оставшихся без помощи, кончают жизнь самоубийством. И как ни страшно об этом говорить, депрессия в юном возрасте тоже может быть причиной суицида подростков и даже маленьких детей.

**Что может привести к депрессии у детей:**

Список причин настолько же обширен, насколько и универсален.

На первом месте — и никуда нам от этого не деться — отношения ребѐнка с родителями и общая ситуация в семье. Другими словами, главная причина детской депрессии в любом возрасте — это недостаток любви и принятия со стороны родителей, особенно со стороны матери. Если мама во время беременности сама переживала депрессию, если еѐ чувства к будущему ребѐнку остались амбивалентными и ей трудно его любить, то вероятность, что у малыша в будущем, близком или далѐком, может развиться депрессия, велика.

Есть причины и соматического характера — например, трудная мамина беременность с патологиями, асфиксия во время родов, осложнѐнные роды с применением дополнительной стимуляции. Всѐ это потенциально может в будущем привести к депрессии. Большую роль играет и наследственность.

Симптомы детской  депрессии различаются в зависимости от возраста. Она может проявляться в чрезмерных капризах, плаксивости, коликах, частых болезнях, иногда непонятного происхождения, в повышенной тревожности ребѐнка. У детей постарше, у дошкольников и младших школьников можно наблюдать утомляемость, резкое снижение успеваемости, плаксивость, отказ от привычных занятий и от общения с друзьями, бессонницу — у детей они тоже бывают. Депрессивный подросток может вести жизнь затворника, ни с кем не общаться, читать круглыми сутками или смотреть сериалы, может вести себя вызывающе и задиристо, наносить себе порезы и тоже болеть.

**Как разобраться — это уже депрессия или пока нет:**

Первое и самое главное — будьте внимательны к своему ребѐнку. Резкая перемена в образе жизни, в привычном стиле общения должны родителей насторожить и заставить обсудить это с ребѐнком. Бывает, что дети (даже взрослые дети) впадают в состояния, похожие на депрессию, от обилия долгов по учѐбе, от нагрузки. С этими бедами ребѐнку можно помочь справиться — и его состояние изменится. Если этого не произойдѐт, нужно обращаться к специалистам, детским психоневрологам и нейропсихологам. Если необходимо ребѐнку назначат медикаментозное лечение и психотерапию.

**Что значит в родительском случае профилактика депрессии:**

1. Действовать необходимо, как учат в самолѐте: сначала наденьте кислородную маску на себя, потом уже — на ребѐнка. Логика понятная и железная: если вы задохнѐтесь раньше, ребѐнку, скорее всего, некому будет помочь. В нашем случае — тот же подход. Относитесь ответственно к своему душевному состоянию и к жизни вообще. Если жизнь эта вам не нравится, если вы не чувствуете себя в ней хорошо и счастливо, то и ваши дети под угрозой. Кто им наденет кислородную маску, если понадобится? Необходимо себе обеспечить более или менее устойчивый душевный комфорт. Не всѐ от нас зависит, это факт. В жизни случаются сокращения, неудачи на работе, разводы, расставания, умирают близкие люди… Да мало ли от чего можно потерять равновесие? Но по большому счѐту родителям для счастья своих детей лучше чувствовать себя полноценно живущими, удовлетворѐнными людьми, а не жертвами обстоятельств. Если вы чувствуете себя в своей жизни плохо, уныло, неинтересно, то детям придѐтся отражать ваше состояние, как бы вы ни маскировались

2. Общайтесь с детьми. Даже если они ещѐ маленькие. Это не то же самое, что «уделять детям время» или «заниматься детьми». Это всѐ мы делаем как раз в тех случаях, когда не уверены в том, что можем с ними именно общаться, то есть реально интересоваться ими. Не их успехами (само собой, но это далеко не главное), а их чувствами, мыслями, тем, что для них важно и интересно. И делитесь своими. Обычно, когда родителям говоришь это, они не сразу понимают, о чѐм идѐт речь. Приходится объяснять на пальцах. Если вы встречаетесь с любимой подругой или добрым другом, то испытываете радость оттого, что видите еѐ или его, вам интересно и любопытно то, что они рассказывают. Да и самому хочется поделиться разным. Дети — тоже люди, им хочется с вами общаться по-настоящему. Знать о вашей работе и понимать еѐ настолько, насколько они могут еѐ понять. Рассуждать с вами о книгах и фильмах. Делиться своими воспоминаниями и ждать ваших рассказов о том, какими вы были маленькими. И так далее.

***Дети XXI века отличаются высокоскоростным и опережающим биологический возраст развитием интеллекта. В стремительно быстром темпе они овладевают знаниями в самых разных областях. Свой багаж достижений ребята демонстрируют в авторских проектах и разработках. Если сказать о поколении школьников короткой фразой, то она прозвучит так: «Рождены, чтобы быть личностями».***

***Что касается эмоционально-чувственной сферы, то она продолжает оставаться  хрупкой и очень уязвимой. Детская психика требует бдительности и непрерывного внимания родителей.***

**Сигналы, по которым можно определить, что душевное состояние ребенка не в норме:**

* Подавленное состояние
* Апатия
* Ребенок замыкается в себе и плохо идет на контакт
* Агрессия
* Раздражение

Подобное поведение в редких случаях начинает проявляться в один день. Обычно все идет по накопительной системе.

**Быть услышанными и понятыми – одни из важных потребностей детей. Если к этому добавить теплую и душевную атмосферу в семье, совместный досуг в свободное время, то риск попадания ребенка в депрессивное состояние будет исключен.**