

Ребенку грустно, или это депрессия?



У детей разве может быть депрессия?

Да, но детей с депрессией часто называют «невоспитанными», «глупыми», говорят, что они «выпендриваются», «строят из себя обиженных», «бездельничают». Все дело в том, что симптомы депрессии у детей и подростков отличаются от тех, что есть у взрослых. И если депрессию у взрослых сейчас более-менее могут заподозрить непрофильные специалисты или родные, то с детьми все сложнее.

А почему вдруг у ребенка может возникнуть депрессия?

Один из самых частых провоцирующих факторов, которые запускают депрессию, - насилие. Это может быть травля в школе или другом коллективе и семейное насилие (в случае с подростками – еще и возможное партнерское). Под насилием в семье имеется в виду не только физическое, но и унижение, обесценивание, издевки, психологическое давление, игнорирование, запрет на выражение эмоций. Это все формы психологического и эмоционального насилия, которые наносят непоправимый вред психике ребенка.

Другие факторы риска таковы:

- Наследственность, в том числе психические заболевания у родных;
- Хронические заболевания;
- Сложности в контроле над эмоциями;
- Неблагоприятные события в жизни (развод родителей, смерть близких, утрата друзей, вынужденный переезд);
- Другое психическое расстройство. (Например, обсессивно-компульсивное расстройство, тревожное расстройство, синдром дефицита внимания).

Как понять, что у ребенка, возможно, депрессия?

Признаки очень сильно зависят от возраста и уровня развития ребенка: ребенок пяти лет и подросток 15 лет, находящиеся в депрессии, с высокой долей вероятности будут выглядеть и вести себя абсолютно по-разному. Также важно, что дети, особенно младшего возраста, не всегда умеют описывать свои чувства и эмоции, и далеко не каждый ученик начальной школы может рассказать о своем настроении словами.

Чем младше ребенок, тем больше симптомов он будет демонстрировать «в мир», а не переживать внутри себя, то есть тем менее «депрессивным» в классическом понимании он будет выглядеть. Именно поэтому так легко спутать детскую депрессию и нарушения поведения в рамках других расстройств (например, синдрома дефицита внимания).

Очень важный и тяжелый маркер депрессивного состояния – суицидальные мысли, высказывания и самоповреждения. Эти симптомы встречаются и у детей младше 12 лет, но их выраженность и то, как именно ребенок говорит о смерти, также коррелирует с возрастом и уровнем развития ребенка. Важно понимать, что любое суицидальное высказывание ребенка заслуживает пристального внимания, даже если оно кажется вам, как родителю, «манипуляцией».

Также должны насторожить выражения «лучше бы меня не было», «хочу это прекратить», «вот бы все закончилось», которые по сути являются мыслями о прекращении жизни, несмотря на отсутствие прямого указания на суицид. Суицидальное поведение доказано коррелирует с депрессией. 95% суицидов совершаются людьми, у которых есть психическое расстройство, и в большинстве случаев это депрессивный эпизод.

Помимо мыслей о суициде, депрессия может проявляться множеством других способов:

- Ребенок стал раздражительным, вы заметили вспышки гнева, чувство «разбитости», «никчемности», плач по незначительным поводам;
- Он перестал ходить в кружок, который любил, или встречаться с друзьями, хотя раньше всегда проводил время с ними. Иными словами потерял прежние интересы;
- У ребенка появились телесные симптомы: боли в животе, тошнота, головные, мышечные боли, чрезмерная усталость;
- Или проблемы со сном. Он стал поздно засыпать, часто просыпаться ночью или утром жаловаться, что чувствует, будто не спал всю ночь;
- У него пропал аппетит или наоборот ребенок стал переедать;
- Вы заметили, что ребенок теряет концентрацию внимания;
- Ребенок стал меньше двигаться или стал неугомонным;
- У него появилось чувство вины, чувство, что «случится что-то плохое», ненависть к себе, самообвинения, самобичевание, мысли о том, что «меня никто не любит»;
- Вы заметили тяжелое поведение: злость, агрессия, истерики, тревога при разлуке с родными (чаще всего с мамой);
- Ребенок вдруг стал хуже учиться.

Но это же может быть просто плохое настроение или манипуляции!

Да. А может быть и депрессия, особенно если симптомы длятся дольше двух недель. Если депрессию не лечить, то это может привести к разным тяжелым последствиям:

Последующие депрессивные эпизоды. Единичный эпизод, особенно если ребенок не получил лечения, с большой долей вероятности повторится в будущем.

Проблемы в отношениях. Депрессия негативно влияет на формирование и удержание социальных связей. Ребенок с депрессией будет скорее негативно относиться к своим способностям выстраивать дружбу и формировать близкие отношения, а также вряд ли будет способен доверять другим людям и делиться с ними эмоциями.

Рискованные и безрассудные поступки. Часто дети с депрессией ввязываются в авантюры, которых в другом состоянии они могли бы избежать: уходы из дома, исследование заброшенных зданий, «плохие компании».

Депрессия, которая началась в раннем возрасте (в дошкольном или раннем школьном), может приводить к формированию негативной картины мира и негативного образа мышления, со склонностью к самообвинениям, неуверенности в себе и неумению решать возникающие проблемы.

То есть в любом случае надо к врачу? К психиатру?

Да. Или психотерапевту (только проверьте, чтобы у него было медицинское образование). Такой специалист должен иметь опыт работы с детьми.

Диагностика детской депрессии – сложный процесс, и нет никаких объективных анализов и исследований, способных точно ответить на вопрос о том, есть ли у ребенка депрессия. Поэтому для уверенности может потребоваться несколько приемов и углубленное патопсихологическое обследование у клинического психолога.

Чтобы поставить диагноз, специалист тщательно соберет анамнез жизни, оценит семейную ситуацию, жалобы родных и близких, а также психическое состояние ребенка на приеме. Очень сильно может пригодиться дополнительная информация от друзей ребенка или из учебного заведения (сведения от учителей, характеристика из школы).