

Депрессии у детей

Могут ли дети на самом деле страдать от депрессии?

Да. Детская депрессия остро отличается от просто «плохого настроения» и ежедневных эмоциональных всплесков, что часто наблюдаются в жизни ребенка. Если ребенок грустит, то это не всегда означает, что он болен. Но если эта грусть становится постоянной – тянется изо дня в день – тогда объяснением такого состояния может стать депрессия. Или когда, ребенок ведет себя вызывающе, что негативно влияет на его ежедневную социальную деятельность, его интересы, выполнение домашнего задания или семейную жизнь, то возможно это первый признак того, что ребенок болен. Помните, хотя депрессия и тяжелая болезнь, ее все же можно вылечить.

Как распознать симптомы депрессии у ребенка?

Депрессия у каждого ребенка проявляется по-разному. Очень часто она остается незамеченной и, соответственно, ее не лечат, поскольку симптомы депрессии воспринимаются как естественные эмоциональные и психические изменения в ходе развития ребенка. Последние терапевтические исследования были сфокусированы на «невидимой депрессии», когда на фоне плохого настроения ребенка проявлялось внешнее проявление подсознательных чувств или агрессивное поведение. Основные симптомы депрессии связаны с грустью, чувством безнадежности и резкой сменой настроения.

Признаки и симптомы детской депрессии включают:

- Раздражительность или гнев.
- Продолжительное чувство грусти и безнадежности.
- Социальную самоизоляцию.
- Повышение чувствительности и чувства отверженности.
- Смена аппетита – как повышение, так и его потеря.
- Нарушение сна – бессонница или повышенная сонливость.
- Словесные вспышки или плач.
- Трудно сосредоточиться.
- Повышенная утомляемость и снижение жизненной энергии.
- Физические недомогания (например, головные боли, желудочные боли), которые не поддаются лечению.
- Становится трудно, принимать активное участие в семейных развлечениях, играх с друзьями, трудно учиться, посещать факультативные занятия и заниматься другими любимыми занятиями.
- Чувство бесполезности или вины.
- Появляются трудности с мышлением и трудно сконцентрироваться.
- Мысли о смерти или самоубийстве.

Но совсем не обязательно, что все эти симптомы проявят себя одновременно. На самом деле, большинство из них будут отмечены в разных вековых категориях и при разных условиях. Несмотря на относительно нормальное поведение некоторых детей, депрессия, в большинстве случаев, проявит себя заметными изменениями в социальном поведении, потерей интереса к учебе и низкой успеваемостью, возможно, даже измениться внешний вид ребенка. Больные дети подвержены риску стать наркоманами или алкоголиками, особенно если ребенку 12 лет.

Хотя подобное встречается крайне редко в возрасте до 12 лет, но маленькие дети также могут совершить попытку покончить жизнь самоубийством – и делают это импульсивно,

в порыве гнева или нервного потрясения. Наиболее склонны к попытке самоубийства девочки, но мальчики, в большинстве случаев, доведут свою попытку до летального исхода. Дети, пережившие пьянство родителей, физическое или сексуальное насилие, больше склонны к самоубийству, нежели дети, страдающие депрессией.

Кто больше подвержен депрессии: мальчики или девочки?

Больше 2,5% детей Соединенных Штатов страдают от депрессии. Депрессия наиболее распространена среди мальчиков до 10 лет, но после 16, девочки более склонны к этой болезни.

Что касается биполярного расстройства, то оно встречается чаще у подростков, нежели у маленьких детей. Но если маленькому ребенку поставили диагноз биполярное расстройство, то в раннем возрасте эта болезнь будет развиваться в более тяжелой форме, чем у подростка. Очень часто данная болезнь становится невидимой, скрываясь под симптомами синдрома дефицита внимания и гиперактивности, навязчивого невроза и синдрома агрессивного или антисоциального поведения.

Что провоцирует депрессию у детей?

Как и у взрослых, так и у детей, депрессия возникает вследствие определенных жизненных факторов, например болезнь, неприятные ситуации в жизни, проблемы в семье, окружающая обстановка, генетическая склонность к психическим заболеваниям или нарушение биохимического баланса. Депрессия это не просто быстропроходящее плохое настроение, она не проходит сама собой без надлежащего лечения.

Можно ли уберечь ребенка от депрессии?

Дети, родственники которых болели депрессией, наиболее склонны к этому заболеванию. Дети, родители которых больны депрессией, переносят приступ депрессии намного раньше, чем дети, чьи родители здоровы. В зоне риска также находятся дети из неблагополучных и конфликтных семей, дети или подростки, злоупотребляющие алкогольными или наркотическими средствами.

Какова процедура определения диагноза?

Если симптомы депрессии не проходят больше двух недель, вам необходимо обратиться к семейному врачу, чтобы исключить причину подобного состояния из-за физической болезни и убедиться, что ребенок получает качественное лечение. Также рекомендуется посетить детского психолога.

Заключение психолога должно содержать результаты собеседований с вами (как родителями) и с ребенком, а также результаты всех психологических тестов, проходимых во время консультации. Информация, полученная от учителей, друзей или одноклассников, могла бы подтвердить факт резкого изменения поведения ребенка и проявления симптомов депрессии на протяжении длительного времени.

К сожалению, не существует специальных анализов – физиологических или психологических – что могли бы точно определить присутствие депрессии. Но такие меры как персональные интервью, как с ребенком, так и с его родителями, могут быть очень полезными в процессе постановки диагноза.

Какие методы лечения существуют?

Методы лечения одинаковы, как для взрослых, так и для детей, а именно психотерапия (консультации у психиатра) и медицинские средства. Единственно чем отличается лечение ребенка от взрослого человека, это роль, которую играют в процессе лечения семья ребенка и его окружающая среда. Детский психиатр, в большинстве случаев, назначит в первую очередь психотерапию, и только потом, при условии, что улучшение не наступает, назначит медицинские препараты. Последние исследования показывают, что сочетание психотерапии и медицинских препаратов дает наилучший результат.

Несмотря на это, доказано что антидепрессант «Прозак» является эффективным средством лечения депрессии у детей и подростков. Этот препарат официально сертифицирован комиссией по контролю над качеством лекарств и питательных веществ, как препарат для лечения депрессии у детей в возрасте от 8 до 18 лет.

Роль родителей

Родителям, иногда легче отрицать тот факт, что ребенок болеет депрессией. Из-за социальных предубеждений к психическим заболеваниям, они даже не будут думать о возможности обратиться за помощью к психиатру. Но родителям – людям, отвечающим за будущее своего ребенка – просто необходимо понимать сущность и серьезность данной болезни, чтобы со своей стороны он смог обеспечить ребенку возможность развиваться здоровым, как физически, так и психически. Они также должны изучить все возможные осложнения, которые депрессия влечет за собой в подростковом и, даже, в преклонном возрасте.

Родители должны неустанно следить за признаками того, что их ребенок находится в зоне риска суицидального поведения.

Основные и самые распространенные признаки суицидального поведения:

Большое количество симптомов депрессии (перепады аппетита, нарушение сна, потеря интереса к любимым занятиям)

Социальная самоизоляция

Разговоры о самоубийстве, безнадежности, беспомощности

Повышенное выражение подсознательных чувств (сексуальных/поведенческих)

Поведение, связанное с повышенным риском

Частые несчастные случаи

Злоупотребление алкоголем или наркотическими веществами

Повышенное внимание к патологическим болям и страданиям

Разговоры о смерти

Повышенная плаксивость или снижение эмоциональных проявлений чувств

Раздача собственных вещей