Признаки и лечение детской депрессии

Психоэмоциональные расстройства молодеют с каждым годом. Это связано с общей невротизацией населения земного шара. Неврозы, психозы, депрессии стали постоянными спутниками жителей крупных городов, поэтому трудно ожидать, что наше поколение может вырастить детей с совершенно здоровой нервной системой и психикой. И все-таки каждому родителю хочется знать, что он может сделать для благополучия любимого чада.

Детская депрессия – один из видов психоэмоциональных нарушений, которые выражаются у ребенка в определенных поведенческих и соматических симптомах. Появиться это заболевание может и в самом раннем возрасте (до 3 лет), но чаще и наиболее ярко проявляет себя в подростковый период. Именно с этим связаны участившиеся случаи самоубийства среди подростков.

Депрессия у детей проявляется по-разному, через разные симптомы, в зависимости от возраста ребенка и причин заболевания. Трудности с диагностикой этого недуга в раннем, дошкольном и младшем школьном возрасте возникают потому, что вплоть до 10-12 лет ребенок еще не в полной мере осознает самого себя и свои чувства, и не может охарактеризовать свое состояние как «грусть, печаль, тоску». В этих возрастных группах, детская депрессия чаще выражена через соматические симптомы, то есть различного рода физические недомогания у ребенка. Это приводит лишь к длительным и мало результативным походам по врачам, и, увы, к закреплению болезни в психике и нервной системе малыша.

Как вовремя распознать заболевание? Из-за чего оно может возникнуть? Как предотвратить переход болезни в хроническую стадию? Ответы на эти вопросы разнятся в зависимости от возраста ребенка. Рассмотрим подробнее каждую возрастную категорию.

Ранний возраст: от 0 до 3 лет

Чаще всего, депрессии возникают на психологической почве, но у малышей до 3 лет для возникновения такого заболевания требуются более существенные причины:

1. Патологии внутриутробного развития (внутриутробная гипоксия плода, внутриутробные инфекции, и.т.д.).
2. Патологические, проблемные роды или врожденные нарушения (родовая асфиксия, энцефалопатия новорожденных, и.т.д.).
3. Перенесенные в раннем возрасте тяжелые заболевания.
4. Наследственные причины, когда некоторые члены семьи страдали от психических или неврологических нарушений.
5. Разрыв эмоциональной связи с матерью (вследствие помещения в детский дом или по иной причине), ребенок утрачивает чувство безопасности и защищенности.
6. Тяжелая, существенно нарушенная семейная обстановка, в которой растет ребенок (алкоголизация родителей, шумные скандалы в доме, агрессия и насилие в семье).

Первые четыре причины можно условно назвать биологическими. Вследствие любой из них может возникнуть определенное нарушение в работе мозга, и в результате возникает депрессия у детей раннего возраста. Последние две причины можно условно считать психологическими, но по факту, в силу возраста, ребенок ощущает их физически (например, при скандалах в семье ребенок раннего возраста страдает и его развитие нарушается в первую очередь потому, что страх громких звуков – врожденный, и такой стрессор слишком мощный для малыша).

Симптомы депрессии у ребенка раннего возраста могут проявляться следующим образом:

- снижение аппетита, частые рвоты и срыгивания;
- задержка в прибавке веса;
- моторная заторможенность, замедленность движений;
- симптомы задержки общего и психоэмоционального развития;
- плаксивость, капризность.

При наличии таких симптомов, обследовать малыша и назначать лечение должен педиатр и детский невропатолог.

Дошкольный возраст: от 3 до 6-7 лет

Ребенок растет, и психика его усложняется, на нее оказывает воздействие все большее количество факторов – семейная атмосфера, первый опыт социализации (поход в детские дошкольные учреждения), лавинообразное развитие мышления и речи, которое происходит в этот период. И сами признаки (симптомы) заболевания в этом возрасте уже выглядят иначе, очень часто проявляются соматически (через различные недомогания). По ребенку уже можно понять его настроение, и хотя он сам еще этого не осознает, но внимательные родители могут замечать нарушения в этой области.

В дошкольном возрасте, депрессия у ребенка проявляется через такие симптомы:

- нарушение двигательной активности, сниженный тонус, недостаток энергии, потеря интереса к любимым играм и занятиям;
- стремление к уединению, избегание контактов;
- печаль, ребенок пока осознает это как «скучно и хочется плакать»;
- страхи темноты, одиночества, смерти;
- скупая мимика, тихий голос, «старческая походка»;
- разнообразные соматические недомогания (боли в животе, расстройство желудка, ломота в теле, головные боли).

Что касается причин заболевания, важно понимать, что они могут накапливаться постепенно. Да, в дошкольном возрасте вступают в силу психологические и социальные причины стресса. Но это не значит, что ребенок в этом возрасте может заполучить депрессию только на этой почве (например, после развода родителей). Вполне возможно, что биологическая причина депрессии была и раньше (например, перинатальные нарушения), но организм ребенка справлялся с ней на ранних этапах. А после добавления еще и психологических причин – стартовало развитие депрессии. Поэтому важно проводить качественную диагностику и обязательно пройти обследование у невропатолога при депрессии у ребенка любого возраста.

Таким образом, в дошкольном возрасте, помимо тех причин, что вызывают депрессию до 3 лет, заболевание может быть вызвано еще и такими:

1. Психологические причины. Основополагающая из них именно в этом возрасте – семейная атмосфера, стиль воспитания. Ребенок, растущий в гармоничной атмосфере при эффективной воспитательной модели, получает своего рода иммунитет к любым невротическим нарушениям. Родители закладывают ему базу спокойствия и уверенности в себе, он куда меньше подвержен стрессам. Другое дело – если в семье скандалы, родители на грани развода, а ребенка воспитывают с помощью крика и физической силы. Такая обстановка приводит к невротизации даже самого неврологически устойчивого организма.

2. Социальные причины. Ребенок вступает в период формирования социальных отношений, начинает посещать детский коллектив, испытывает конфликт между своими желаниями и необходимостью учитывать желания и требования окружающих.

Наиболее подвержены развитию депрессии дети-меланхолики, со слабой и неустойчивой нервной системой. Но даже такому ребенку можно помочь укрепить свое психическое здоровье.

Если симптомы депрессии проявились у ребенка в возрасте от 3 до 6-7 лет, необходимы консультации и совместная помощь целого ряда специалистов:

1. Консультация педиатра – для общего осмотра и стандартных обследований и анализов.
2. Консультации профильных специалистов, исходя из физических симптомов недуга (например, если ребенок жалуется на боли в желудке – необходима консультация детского гастроэнтеролога). Это необходимо чтобы исключить наличие действительно серьезных соматических болезней.
3. Консультация детского невропатолога – чтобы определить есть ли биологические причины для развития болезни, нормально ли развиты и функционируют мозг и нервная система ребенка.
4. При исключении других нарушений, и постановке диагноза «депрессия» – лечение у детского психотерапевта.

Ключевую роль в этой возрастной группе имеет сотрудничество семьи с детским или семейным психологом (психотерапевтом). Создание благоприятного психоклимата в семье и гармоничная модель воспитания способны разрешить львиную долю невротических проблем у ребенка дошкольного возраста.

Перечень специалистов, чья консультация может потребоваться, аналогичен предыдущей возрастной группе.

Младший школьный возраст: от 6-7 до 12 лет

С поступлением в школу существенно возрастает социальная, и учебная нагрузка ребенка. В классе ребенок учится проявлять себя в среде ровесников, в учебе – ставить цели и достигать их, подчиняться правилам.

Прежние причины, способные вызвать невротизацию, остаются в силе – биологические, семейные. Но к ним добавляются и новые – стандартизированная учебная нагрузка (без учета психотипа ребенка и его особенностей), проблемы в отношениях с ровесниками и с педагогом. Также в этот период ребенок начинает формировать свои цели и пытаться их достигать. Неуспех в этом тоже порождает невротизацию.

Ближе к 10 годам депрессия у детей диагностируется все чаще, а ее психологические симптомы начинают осознаваться ребенком: он чувствует и говорит о том, что ему тоскливо, грустно, ничего не хочется. Симптомы депрессии в этом возрасте могут быть такими:

1. Физические недомогания: общая слабость, головные боли и головокружения, боли различной локализации (желудок, сердце, мышечные боли), ломота в теле.
2. Психологические и поведенческие симптомы: грусть, тоска, апатия, отсутствие интереса к игре и учебе, уход от контактов с ровесниками, плаксивость, ранимость. Ближе к 12 годам депрессия детская и подростковая начинает также проявлять себя реакциями гнева, вспыльчивости, раздражительности. Это связано с гормональными процессами организма.
3. Когнитивные (познавательные) нарушения: рассеянное внимание, неспособность сосредоточиться, проблемы в усвоении учебного материала.

Подростковый возраст: от 12 лет до зрелости

Происходит гормональная перестройка организма, которая сама по себе вызывает перепады настроения у ребенка. Возникают первые серьезные эмоциональные связи во внешнем мире – с друзьями и противоположным полом, неудачи на этом поприще воспринимаются очень тяжело. Попытки осознания себя, своего «Я», своего места в мире порождают массу внутренних конфликтов и противоречий. Параллельно с этим, существенно растет учебная нагрузка, встает вопрос о будущей профессионализации.

Впервые за все детские годы, на первое место выходят не отношения в семье, а взаимодействие ребенка со своими ровесниками, с равными. Их авторитет в этот период зачастую важнее родительского. Но не стоит забывать, что благоприятный психологический климат в семье и приятие со стороны родителей остаются с ребенком на долгие годы, формируя твердую почву, на которую Ваш ребенок всегда сможет опереться, и чувствовать себя уверенно.

Симптомы заболевания могут быть те же, что и в предыдущей возрастной группе. Но к ним добавляются существенные перепады настроения, гнев, раздражительность.

Именно в этой возрастной группе чаще всего возникают мысли о смерти и попытки суицида. При этом важно понимать, что такие проявления являются крайней степенью тяжелой формы депрессии, которая сформировалась за несколько месяцев или даже лет. Поэтому будьте внимательны к своему ребенку, ведь при своевременном обращении за помощью, многих проблем можно избежать.

Перечень специалистов, к которым нужно обращаться за обследованием и помощью, аналогичен предыдущей возрастной группе, только вместо педиатра уже выступает подростковый врач. Также, может дополнительно потребоваться консультация эндокринолога, в зависимости от симптомов.

Лечение депрессии у детей

Лечение депрессии у детей должно быть комплексным, и учитывать возраст ребенка, продолжительность и степень тяжести болезни, ее симптомы. Методы лечения могут быть такими:

1. Медикаментозное лечение – только по назначению врача.
2. Вспомогательные процедуры – рефлексотерапия, физиотерапия, и.т.д.
3. Лечение сопутствующих соматических расстройств у профильных специалистов.
4. Психотерапия – основной метод лечения любых невротических нарушений. Для ребенка она приобретает актуальность с 3 лет и старше, и максимально важна в подростковый период. Важно максимальное сотрудничество семьи со специалистом, самый лучший вариант – семейная психотерапия.
5. Создание благоприятных физических и психических условий для жизни ребенка (от режима дня и питания до отношений внутри семьи).