

## Родители за предотвращение: Депрессия

### Как определить разницу между грустью и депрессией

Эмоции являются частью жизненного опыта и переживаний людей. Когда мы испытываем радость, гордость, восхищение или другие позитивные эмоции, у нас поднимается настроение. Когда мы переживаем утрату, стресс, разочарование либо иные негативные эмоции, мы можем испытывать тоску и грусть. Все мы время от времени переживаем печаль и грусть. Печаль является временным состоянием и естественной реакцией на определенное событие, например, утрату близкого, расставание с некогда любимым человеком, возможно даже просмотр фильма, который задел за душу. Но существует разница между естественной грустью и изнуряющим симптомом депрессии. Депрессия является серьезным психическим заболеванием, в результате которого человек испытывает устойчивое чувство грусти и потери интереса к происходящему. Это чувство оказывает влияние на наши мысли, чувства и поведение. Переживающий депрессию человек может отдалиться от других людей, страдать нарушением сна, быть раздражительным или озлобленным без видимой причины, либо задумываться о смерти или самоубийстве. Симптомы депрессии влияют на ежедневную жизнедеятельность, проникая в жизнь повсеместно, и длятся более двух недель. Не существует одной единственной причины депрессии, она возникает как в результате каких-то событий, так и самопроизвольно.

### Факторы риска развития депрессии

- Когда ребенок сталкивается с ситуациями, занижающими его самооценку, например, проблемы со сверстниками, запугивание или травля в школе (буллинг)
- Когда ребенок подвергся или стал свидетелем физического, эмоционального или сексуального насилия
- Другие психические заболевания, например, биполярное расстройство, тревожный невроз, расстройство личности, анорексия или булимия
- Дети с особыми образовательными потребностями или синдромом дефицита внимания и/или гиперактивности (СДВГ)
- Непрерывающаяся боль или хроническое заболевание, например, рак, диабет или астма
- Некоторые черты характера, например, заниженная самооценка или слишком завышенная самокритичность
- Случаи заболевания депрессией, биполярным расстройством либо расстройствами, связанными с употреблением алкоголя в семье; случаи самоубийства, семейные конфликты; недавно пережитые драматические события: развод родителей, воинская обязанность одного из родителей, смерть близкого
- Жесткий, прямолинейный характер, который, как правило, предрасположен к негативизму
- Алкоголизм, зависимость от никотина, наркомания
- Дети с нетрадиционной сексуальной ориентацией во враждебной среде
- Девочки – по сравнению с мальчиками, после периода полового созревания, девочки в два раза чаще подвергаются депрессии и остаются в этом состоянии дольше

### Как родители могут поддержать детей и подростков

Способов предотвратить развитие депрессии не существует. Но если Ваш ребенок подвержен риску, Вы сможете определить некоторые признаки и симптомы (см. на обратной стороне). А если у Вашего ребенка диагностировали депрессию, ниже приводятся некоторые полезные рекомендации по поддержке и оказанию помощи детям.

**Поощряйте дружеское общение** – Ищите возможность вовлечь подростка в общение с другими. Пусть непосредственное общение станет важнейшим противодействием его замкнутости. Пусть ваш подросток активно проявляет заботу и поддержку по отношению к другим. Привлекайте его к ужину в кругу семьи, общению после школы или совместному проведению выходных.

**Придавайте физическому здоровью первостепенное значение** – Физическая нагрузка – важнейший элемент психического здоровья. Она способна вылечить легкую и умеренную форму депрессии, активизируя позитивные изменения функции мозга, в результате чего выделяются поднимающие настроение эндорфины, а также способствуя увеличению нейронов и их новых стандартов активности, тем самым успокаивая и улучшая самочувствие.

**Режим питания, сон и продолжительность времени за компьютером тоже имеют значение** – Для того, чтобы помочь подростку привести в равновесие свое здоровье, что может облегчить симптомы депрессии, следите за тем, чтобы он полноценно питался, высыпался, а также ограничивайте время, проводимое за компьютером.

### ТЕРМИНОЛОГИЯ

**Грусть** – естественная человеческая эмоция, часто возникаемая в результате сложной, напряженной ситуации или разочарования. Мы грустим *о чем-то*. Грусть возникает временно, ведь ситуация меняется, а мы учимся с ней справляться, приспосабливаемся, адаптируемся.

**Депрессия** – не естественное эмоциональное состояние, деструктивно искажающее и постоянно проникающее в наши мысли, восприятие, поведение. Когда мы в депрессии, мы грустим *обо всем*. В этом случае не обязательно пережить утрату или какое-то травмирующее событие.

### КОРОТКО О ГЛАВНОМ

- Депрессия встречается часто
- Депрессия лечится
- Депрессия может проявляться на бытовом уровне физически и эмоционально, и эти меняющие человека проявления длятся более двух недель
- Депрессия может возникнуть в любом возрасте, но чаще ее симптомы появляются у подростков, в раннем двадцатилетии и тридцатилетии
- У страдающих депрессией подростков зачастую основными симптомами являются не грусть, а раздражительность, озлобленность и вспыльчивость
- Депрессия может возникнуть одновременно с другими психическими заболеваниями и/или злоупотреблением алкоголем или наркотиками
- Отсутствие лечения подвергает ребенка риску дополнительных эпизодов депрессии в будущем



# Признаки тревоги: к чему стоит присмотреться

Среди признаков и симптомов депрессии – изменения в отношении и поведении, что может создать ощутимый стресс и сложности в школе или дома, а также в общении с другими людьми либо в других сферах жизни. Проанализируйте **как долго** такие симптомы продолжаются, **насколько** они **интенсивны**, а также **как сильно поменялся** Ваш ребенок.

## Признаки депрессии среди дошкольников

- Похоже, что ребенок утратил приобретенные ранее умения и навыки; стал вновь сюсюкать или сосать палец
- Стал вновь страдать боязнью разлуки с близкими
- Стал более агрессивным
- Более не получает удовольствия от игры, замыкается во время игры со сверстниками
- Изменил распорядок сна, укладывается спать днем в непривычное время, вялый и медлительный в течение дня
- Похудел, утратил аппетит

## Признаки депрессии среди младших школьников

- Часто жалуется на головные боли/боли в животе без видимой медицинской причины
- Начинает видеть все в мрачном свете
- Часто жалуется, что чувствует себя одиноким, хотя у него есть друзья; замыкается в себе, говорит, что его дразнят или обижают сверстники, хотя ничто на это не указывает
- Чувства грусти и безнадежности, которые не проходят со временем
- Частые истерики с криками и слезами, раздражительность или озлобленность
- Снижение успеваемости в школе или спорте; ребенку безразлично хорошо ли он учится / успевает в чем-то или нет; потеря интереса к ежедневной деятельности
- Изменения аппетита или распорядка сна; упадок сил в течение нескольких недель; проблемы с концентрацией внимания
- Сложно выполнять простые дела дома, в общении с друзьями, или в школе
- Чувствует себя никчемным, в чем-то виноватым, отвергнутым другими
- Говорит или думает о смерти или самоубийстве

## Признаки депрессии среди подростков

- Выглядит отчужденным или эмоционально закрытым для близких и друзей, много времени проводит за закрытыми дверями
- Выглядит необычно раздражительным или грустным; часто выходит из себя
- Изменения аппетита или распорядка сна
- Говорит о том, что чувствует себя глупым, никчемным, потерявшим надежду; заикливается на недостатках
- Невероятно изменил свои повседневные привычки
- Потеря интереса к увлечениям, хобби или другим видам деятельности, которые раньше приносили удовольствие
- Ведет себя дерзко и рискованно, например, употребляет алкоголь или наркотики, неразборчив в сексуальных связях
- Проблемы с концентрацией внимания
- Говорит или думает о смерти или самоубийстве



У подростков много чего происходит. Давление со стороны сверстников, ожидаемые академические результаты, ежедневный стресс, а также гормональный всплеск, который в значительной степени оказывает влияние на обычное поведение подростка. Для родителей может быть сложно определить испытывает ли их сын или дочь обычную неустойчивость поведения подросткового возраста, или же это поведение свидетельствует о чем-то более серьезном.

Если поведение Вашего ребенка Вас беспокоит, первое, что необходимо сделать, – поговорить с ним. Выберите подходящее время и место, когда ребенок открыт для разговора с Вами. Спокойно поделитесь с ним тем, что Вас беспокоит, не осуждая его при этом. Расскажите ребенку о конкретных симптомах депрессии, которые Вы заметили, и объясните, почему это Вас волнует. Позвольте ребенку рассказать Вам о том, что он переживает. Выслушайте его, не перебивая. Постарайтесь не задавать слишком много вопросов, но убедите его в том, что готовы оказать всю необходимую ему поддержку.

**Слушайте, а не читайте нотации Будьте настойчивы, сохраняя спокойствие Не отрицайте чувства подростка Доверяйте своей интуиции**

### Когда стоит обращаться за помощью

~ Если симптомы нарушают повседневную жизнь ребенка

~ Если Ваш ребенок просит о помощи

~ Если ребенок причиняет себе вред, например режет себя или говорит о самоубийстве

~ Если симптомы длятся более двух недель

~ Если у ребенка наблюдаются также признаки депрессии

### Bradley Hospital Parent Guide

<https://www.bradleyhospital.org/emotional-and-behavioral-health>

### Mayo Clinic

<https://www.mayoclinic.org/teen-depression/symptoms-causes>

### Национальная Ассоциация по проблемам психических заболеваний

National Alliance on Mental Illness

[www.nami.org](http://www.nami.org)

National Institute of Mental Health

<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/teen-depression>

журнал *Психология сегодня*: Важная разница между грустью и депрессией

Psychology Today: Important Difference between Sadness & Depression

<https://www.psychologytoday.com/the-important-difference-between-sadness-and-depression>

Информация для этой публикации была частично заимствована из указанных выше источников.

Родители за предотвращение (Parents for Prevention) – серия информативных публикаций для родителей и неравнодушных взрослых, выпускаемая коалицией Decisions at Every Turn, с целью ознакомления и распространения информации о важных аспектах жизни детей и подростков, а также содействия диалогу по вопросам здорового образа жизни

Пожалуйста, посетите сайт <http://www.AshlandDecisions.org/parent-tip-sheets.html>, на котором можно получить доступ к полной серии информационных публикаций

Decisions at Every Turn Coalition • 65 East Union Street, Ashland MA 01721

[www.AshlandDecisions.org](http://www.AshlandDecisions.org) • [CoalitionInfo@AshlandDecisions.org](mailto:CoalitionInfo@AshlandDecisions.org) • 508 881 0177 x8284