Автор – составитель:
Пожидаева М.В.
психолог в социальной сфере

«Признаки депрессии у детей. Факторы суицидального риска»

Форма: консультация для родителей с последующим обсуждением.

Цель - просвещение родителей об особенностях протекания детской депрессии, проблемах взаимоотношений в семье, которые чаще всего приводят к суицидам, признаках проявления суицидального поведения подростков.

Нет ничего печальнее для родителей, чем видеть ребенка в состоянии депрессии. Но так уж повелось, что этот психиатрический термин все чаще применяется необоснованно и взрослыми, и детьми. О плохом настроении мы часто говорим – депрессия. На самом деле периоды стресса и неважного настроения к клинической депрессии отношения не имеют. А настоящая депрессия обязательно нуждается в помощи врача.

Что это такое?

Детская и взрослая депрессия – серьезное психическое расстройство, главным проявлением которого является не только плохое настроение на протяжении долгого времени, но и утрата способности получать удовольствие от того, что раньше нравилось. Настоящая клиническая депрессия имеет характерные симптомы, а потому выявить ее несложно. Нужно понимать, что депрессия у детей – явление не такое частое. Обычно она носит ситуативный характер и является временной реакцией детской психики на неблагоприятные события. Клиническая депрессия, склонная к тому, чтобы перейти в хроническую, пожизненную, обычно начинается в подростковом возрасте, то есть с 11-12 лет и старше.

Сложно объяснить словами, какие ощущения вызывает депрессия, поскольку каждый человек переживает это по-разному. Тем не менее, существуют общие проблемы и симптомы, с которыми сталкиваются подростки, пребывающие в состоянии депрессии:

- Постоянная раздражительность, грусть или гнев.
- Ничего больше не вызывает радость, и Вы не видите необходимости даже пытаться.
- Негативные мысли о себе — Вы чувствуете себя бесполезным, виновным, или просто "неправильным" в некотором роде.
- Недосыпания или избыток сна.
- Возникают внезапные, необъяснимые головные боли или ухудшается самочувствие.
- Вы готовы расплакаться из-за всего и ничего.
- Ненамеренная потеря или увеличение веса.
- Невозможность сконцентрироваться. Это может привести к ухудшению отметок в школе.
- Появляется ощущение беспомощности и безнадежности.
- Появляются суицидальные мысли.

Самыми частыми причинами детских депрессий считаются:

- проблемы в семье (развод, смерть одного из родителей, переезд и другие значимые события с негативным окрасом);
- травля, запугивание — онлайн, дома, в школе, в кругу друзей и пр.
- насилие — физическое, эмоциональное, сексуальное;
- наследственность — депрессии или другие проблемы психического здоровья у ближайших родственников.

Нормальное или депрессивное состояние:

- Ваш ребенок какое-то время может чувствовать грусть, быть подавленным, плакать. Это естественный и крайне необходимый нашей психике способ дать выход эмоциям.

Не стоит сразу же бежать к психоаналитику, если ребенок поругался с друзьями или целый день пролежал в кровати. Наблюдайте!

- Беспокоиться нужно тогда, когда симптомы депрессии проявляются всё чаще. А в нормальном расположении духа ребенок пребывает всё реже. Грань между нормой и не нормой очень тонкая.

Иногда депрессию распознать крайне трудно: она хорошо маскируется под возрастные особенности поведения. Гормональная перестройка в подростковом периоде может вызвать вспыльчивость, агрессию, апатию.

Депрессия может себя не проявлять вовсе. Ребенок ведет себя как обычно, но потом резко начинает употреблять алкоголь, наркотики (как правило это симптомы депрессии у подростка). Родители ищут причины, но часто не там. Депрессия — одна из самых частых причин появления вредных привычек.

Стоит проверить организм, ведь то, что выглядит как депрессия, может быть:

- нарушением функции щитовидной железы;
- сахарным диабетом;
- эпилепсией;
- синдром хронической усталости;
- авитаминозом;
- снижением выработки гемоглобина;
- падением иммунитета вследствие вирусных и бактериальных инфекций.

Депрессия и суицид

Депрессия у подростков частое явление. 32% подростковых суицидов происходит на фоне депрессии. Этот тревожный факт должен не пугать вас, а заставить более внимательно отнестись к тому, что говорит и делает ваш ребенок. Обратите внимание на признаки депрессии у подростка, которые указывают на то, что он думает о самоубийстве:

- разговоры или шутки о смерти;
- фразы «я не хочу жить», «я не вижу смысла жизни», «выхода нет».
- романтизирует смерть — читает или сочиняет стихи о смерти и самоубийстве, пишет рассказы, рисует картинки;
- ведет себя безрассудно — лазит по крышам, перебегает дорогу в неположенном месте, лихачит всеми доступными способами;
- выбрасывает или отдает свои деньги и личные вещи друзьям (готовится к суициду);
- гуглит способы самоубийства, ищет в сети медпрепараты, оружие и пр.

Если вы заметили что-то подобное, не медлите. Своими силами вы не справитесь. Суицидальные мысли на фоне депрессии — повод немедленно обратиться за психиатрической помощью.

К проблемам, которые могут спровоцировать попытку самоубийства, относят:

- Наличие в доме и доступ к оружию, таблеткам или другим средствам самоубийства.
- Злоупотребление алкоголем или наркотиками.
- Стать невольным свидетелем совершения самоубийства членом семьи.
- Проблемы в школе, например, плохая успеваемость, плохое поведение или частые прогулы уроков.
- Потеря одного из родителей или близкого родственника из-за смерти или развода.
- Стресс, вызванный половым созреванием, хроническими болезнями и заболеваниями, передающимися половым путем.
- Замкнутость и нежелание поговорить о своих чувствах с другими людьми.
- Неопределенность, связанная с нетрадиционной сексуальной ориентацией (бисексуальность или гомосексуализм).

Серьезность намерения совершить суицид можно оценить по степени продуманности (например, написание предсмертной записки), использованному методу (огнестрельное оружие более эффективно, чем таблетки), степени причинения себе вреда, а также обстоятельств или немедленных провоцирующих факторов, связанных с попыткой суицида.

Мотивы

- Призыв. Способ попросить помощи.
- Уход от проблем, потерял надежду изменить жизнь к лучшему.
- Месть. Попытка сделать больно другому человеку:
- «Они еще пожалеют»
- Самонаказание. Ребенок решает, что он не заслуживает права жить. Желание облегчить жизнь своей семье.
- Бегство от наказания. Совершил проступок, знает, что за этим последует наказание, легче самому уйти из жизни.

Что делать? Как помочь?

Родителям всегда кажется, что они делают недостаточно много для своих детей. Особенно если речь идет о лечении не самого простого психического расстройства. Детская депрессия — что еще вы можете сделать для своего ребенка:

1. Организуйте любимые занятия.

Во время терапии важно создать максимально комфортные домашние условия для ребенка. В силу его сложного на данный момент состояния, стоит отказаться от поездок, шумных праздников, изменения образа жизни. Наоборот, вспомните то, что доставляло радость ребенку в прошлом. Например, пение в караоке, настольные игры, совместное приготовление еды, уход за питомцем. Вернитесь к этим занятиям.

2. Создайте пространство доверия.

Дети легче идут на контакт не во время так называемой доверительной беседы, а в процессе какой-либо совместной деятельности. Займитесь чем-то с ребенком и ненавязчиво поговорите. Не расспрашивайте с нажимом, а просто дайте возможность выразить свои эмоции, планы, страхи. Введите в привычку такое общение во время совместных занятий.

3. Не наказывайте за откровения.

Неудобную правду слышать трудно. Но если вы вышли на определенный уровень откровенного общения, терапия приносит результат, и ребенок решился рассказать вам о не самых приятных моментах из своей жизни, не предавайте его доверие. Откажитесь от порыва осудить, вычитать, наказать. Этими действиями вы лишь закроете бетонной стеной маленькую дверцу доверия, которая открылась перед вами.

4. Верните в жизнь ребенка физическую активность.

Пешие прогулки, велопокатушки, спортивные игры, ролики или скейт — подойдет любая физическая нагрузка. Двигательная активность не только отвлечет от грустных мыслей, но и поможет снять мышечное напряжение.

5. Контролируйте увлечение гаджетами.

Залипание в телефоне само по себе негативно сказывается на детях, а в период депрессии может стать фактором, замедляющим выздоровление. Онлайн-игры и соцсети лучше оставить на потом — когда ребенок почувствует себя лучше.

6. Следите за питанием.

Доказано, что обилие углеводной пищи негативно сказывается на настроении. Подпитывайте энергетический баланс ребенка полезными продуктами: здоровыми жирами, качественными белками, свежими фруктами и овощами. Не забывайте о полезных вкусняшках.

7. Давайте ребенку достаточно времени на сон.

Если он спит — не будите. Если не может уснуть, включите спокойную музыку, дайте стакан теплого молока, посидите рядом. Полноценный сон — залог быстрого восстановления как физических, так и психических сил ребенка. При устойчивой бессоннице проконсультируйтесь с врачом на предмет приема мягких снотворных.

Обращение к психологу не означает постановки на учет и клейма психической неполноценности.

Большинство людей покушающихся на свою жизнь - психически здоровые люди, личности, творчески одаренные, просто оказавшиеся в сложной ситуации. Спасти ребенка от одиночества можно только любовью!

Показ видео «Я сюда больше никогда не вернусь».
Вручение информационных буклетов.