

Депресія в дітей: симптоми й допомога

У дітей, як і в дорослих, бувають світлі й похмурі дні. Але в деяких із них похмурих днів більше і сприймаються вони ними серйозніше. Діти, які часто і протягом тривалого часу перебувають у поганому настрої, схильні до ризику розвитку депресії. Якщо ви бачите в дитини ознаки депресії, дуже важливо своєчасно їй допомогти.



Що таке депресія?

Для дітей нормально перебувати в поганому настрої, бути дратівливими або мислити негативно – усе це є частиною їхнього дорослішання. Діти повинні пройти через цілий ряд почуттів та емоцій, щоб дізнатись, як справлятися з ними.

Але депресія – це щось більше, ніж смуток чи поганий настрій. Депресія є серйозним захворюванням, яке може вплинути на фізичне та психічне здоров'я дітей.

На перший погляд здається, ніби важко знайти відмінності між сумом і депресією, але якщо ви поставите собі наведені нижче запитання, вам стане легше зрозуміти той факт, що з дитиною щось не так:

- Як довго дитина перебуває в поганому настрої?
- Наскільки далеко зайшло її негативне мислення?
- Наскільки дитина цікавиться повсякденною діяльністю?

- Наскільки значний вплив мають думки й почуття дитини на її повсякденне життя?

Ви знаєте свою дитину краще, ніж будь-хто. Якщо ви відчуваєте, що з нею щось не так, зверніться до педіатра або психолога.

Якщо ваша дитина знаходиться у стані депресії, їй може бути важко здобувати знання, заводити друзів і справлятися з більшою частиною повсякденних обов'язків. Якщо депресія триває протягом тривалого часу й не лікується, це може вплинути на зростання, розвиток і навчання вашої дитини, тому, щоби зцілитись від депресії, їй потрібна своєчасна й належна допомога. Якщо ваша дитина каже щось про небажання жити: «Якби я не народився» або «Я хотів би заснути й не прокинутись», ви повинні поставитись до цього дуже серйозно й невідкладно звернутись по професійну допомогу.

Ознаки та симптоми депресії в дітей

Якщо ви помітили в дитини будь-які з таких ознак, і дані ознаки проявляються довше, ніж два тижні, дуже ймовірно, що в неї депресія.

Якщо ваша дитина:

- Здається сумною або нещасною більшу частину часу.
- Агресивна, істерична, не робить того, про що ви її просите, більшу частину часу.
- Говорить про себе в негативному ключі, наприклад: «У мене нічого не виходить...», «Я не справляюся з...» або «Мене ніхто не любить у школі».
- Відчуває почуття провини, наприклад, каже щось на зразок: «Це я в усьому винна».
- Тривожна або боязка.
- Продовжує казати про те, що в неї болить живіт чи голова, у той час як дані проблеми не мають об'єктивних фізіологічних або медичних причин.

До ознак депресії також відносяться зміни інтересів вашої дитини або рівня її енергії в повсякденній діяльності. Наприклад, якщо ваша дитина:

- Не має стільки ж енергії, скільки зазвичай (тобто в неї знижений енергетичний потенціал).
- Не хоче бути поруч із друзями та родиною.
- Не зацікавлена в іграх або в інших заняттях, які її радували раніше.
- Має проблеми зі сном, включаючи нічні жахи.
- Має проблеми з концентрацією уваги або пам'яттю.

Якщо ваша дитина ходить у школу і при цьому вона:

- Не так добре встигає, як раніше.

- Не бере участі у шкільних заходах.
- Має проблеми у школі чи у спілкуванні з іншими дітьми.

Депресія впливає на мислення дітей, їхній настрій і поведінку. Діти у стані депресії часто негативно ставляться до себе, свого становища й майбутнього. Вони можуть відчувати себе дійсно безнадійно.

У батьків можуть опуститись руки, якщо дитина поводить себе зухвало або не хоче бути поруч з ними. Але якщо причиною цього є депресія, дитина потребує батьківської любові, уваги й турботи, які могли би підтримати її та спрямувати на зцілення.

Допомога при дитячій депресії

Депресія не проходить сама собою. Якщо ви стурбовані тим, що у вашої дитини депресія, постарайтеся зробити так:

- Запишіться на прийом до педіатра чи психолога. Ці спеціально навчені фахівці зможуть діагностувати в дитини депресію.
- Якщо ваша дитина відчуває труднощі при тому, щоб розмовляти з вами про свої почуття, ви можете спитати в неї, чи не погодиться вона порозмовляти про свій стан з іншим дорослим, якому вона довіряє. Незважаючи ні на що, ваша дитина повинна знати про те, що ви завжди готові її вислухати, від щирого серця хочете зрозуміти, що з нею відбувається.

Якщо ви звернетесь по професійну допомогу на ранній стадії депресії, то зможете:

- Допомогти дитині швидше видужати.
- Знизити ризик того, що ваша дитина буде страждати на депресію в дорослому житті.
- Допомогти дитині безперешкодно рости й розвиватися.

Професійна допомога

Якщо в дитини діагностовано депресія, ви й ваша дитина можете працювати із психологом, педіатром або психіатром для вирішення проблеми.

Психолог або психіатр можуть використовувати когнітивно-поведінкову терапію (КПТ), яка допомагає дітям позбутися непотрібних або шкідливих звичок мислити й поводитись.

Також ці фахівці можуть використовувати інші підходи, такі як ігрова терапія, дитячо-батьківська арт-терапія або сімейна терапія.

Ці методи можуть допомогти вашій дитині навчитись більш позитивно мислити й більш ефективно вирішувати проблеми. Це означає, що вона менш імовірно піддасться депресії знову.

Якщо проблема серйозна, ваш лікар може призначити дитині медикаментозне лікування депресії.

Що ви можете зробити в домашніх умовах

Поряд з допомогою фахівців ви можете допомогти своїй дитині кількома простими й ефективними способами:

- Якщо ваша дитина страждає від негативного мислення, ви можете моделювати позитивні способи мислення. Наприклад, можете сказати щось на зразок: «Я до глибини душі радію, коли ми граємо разом», «Це було весело!» або «Я знав(ла), що зможу зробити це».
- Керуйте стресом і напругою вашої дитини, регулярно знаходячи час для відпочинку, а також для тієї діяльності, яка радує вашу дитину. Стійкий сімейний розпорядок дня також може допомогти знизити рівень стресу.
- Завантажте на смартфон чи планшет додатки, які допоможуть вашій дитині навчитися стратегії релаксації. Такого роду програми описують і контролюють виконання вправ, націлених на глибоке дихання, м'язову релаксацію, візуалізацію й усвідомлення того, що відбувається.
- Знайдіть час, щоби порозмовляти з дитиною й вислухати все, що вона хоче вам сказати про своє самопочуття. Ви можете зробити це, коли разом готуєте обід, читаете книгу, прогулюєтесь, їдете в машині або граєтесь удома.
- Подумайте про те, що разом зі спеціалістами, які працюють над лікуванням депресії вашої дитини, ви можете скласти злагожену результативну команду. Порозмовляйте з ними про те, як ви можете долучитись до терапії, яка допоможе вашій дитині.
- Якщо ваша дитина вже ходить у школу, порозмовляйте з її вчителем, класним керівником або шкільним психологом. Працюючи разом з працівниками школи, ви зможете знайти найкращі способи, щоби підтримати вашу дитину у шкільному середовищі.
- Якщо в дитини депресія, вона може бути не зацікавлена повернутися до спілкування із друзями, фізичної активності або просто до повсякденної радості. Але весело й активно проводити час для неї, як і раніше, необхідно, тому заохочуйте її, щоби вона починала з малого й хоча би півгодини гралася із друзями.

Займіться собою

Якщо у вашої дитини почалася депресія, це не ваша вина.

Безсумнівно, вам важко й боляче бачити дитину засмученою й відстороненою протягом тривалого періоду часу. Поведінка однієї людини може сильно вплинути на інших членів сім'ї. І хоча ви будете занурені в турботи з догляду за дитиною, дуже важливо, щоби ви також дбали і про своє власне здоров'я та благополуччя.

Якщо вас вмотує ситуація, що склалася, стрес і тривога впливають на ваше повсякденне життя, зверніться по професійну допомогу для себе. Якщо ви будете в хорошій фізичній і психологічній формі, то зможете краще доглядати за дитиною й підбадьорювати її своїм прикладом.