

Признаки депрессии у детей младшего школьного возраста

Депрессия у детей — это одно из психических и эмоциональных расстройств, проявляющееся в поведенческих изменениях. Депрессия в детском возрасте отличается от депрессии у взрослых людей. Если ребенок печален или раздражителен, это не обязательно означает наличие у него депрессивного состояния.

Причины депрессии у детей

Точные причины возникновения депрессии неизвестны, вероятно, тут решающими являются несколько факторов — наследственные, физиологические, психологические, социальные.

На детей младшего возраста негативное влияние может оказать отделение от матери и семьи из-за помещения в детский сад, для детей старше 5 лет — скандалы в семье, развод родителей. С 7 лет важнейшими факторами депрессии становятся школьные проблемы — смена класса, плохое отношение учителя, ссоры с одноклассниками.

Чаще всего детские депрессии проявляются после эмоциональных потрясений — потерь родителей или других значимых взрослых, развода родителей, смерти любимого домашнего питомца, ссор с друзьями, смены места жительства и/или места учебы, от испытываемого психологического давления.

Симптомы депрессии у детей

Симптомы детской депрессии отличаются от симптомов депрессии у взрослых. К первичным симптомам депрессии у детей относятся:

- иррациональные страхи;
- печаль;
- чувство беспомощности;
- повышенная слезливость;
- резкие перепады настроения;
- нарушения сна (бессонница, сонливость, ночные кошмары);
- нарушения аппетита;
- соматические симптомы (головная боль, зубная, боль в животе);
- уменьшение социальной активности;
- чувство постоянной усталости;
- стремление к самоизоляции;
- низкая самооценка;
- проблемы с памятью и концентрацией внимания;

Часто проявляются элементы нестандартного поведения —

- резкое беспричинное нежелание играть в любимые игры;
- неоправданно агрессивные реакции;
- дети становятся непокорными и раздражительными, им «все не нравится».

Диагностика депрессии у детей (рекомендации родителям)

Если у вас появились подозрения, что ваш ребенок болен депрессией, стоит внимательно отнестись к этому. Нужно внимательно и чутко относиться к душевному состоянию ребенка, спокойно говорить с ним о том, что его беспокоит, разговаривать откровенно, не кричать и не давить на него. Если подавленное состояние затягивается дольше, чем на 3 недели, стоит обратиться к специалистам - психологу, психотерапевту или психиатру.