**Консультация для родителей на тему:**

**«Детская депрессия»?**

Уважаемые родители, часто ли задумываетесь над тем, что происходит с Вашим ребенком, когда замечаете, что ребенок стал молчаливым, задумчивым? Когда ребенок стал плаксивым и чрезмерно



капризным? Когда ребенок стал длительное время сидеть и смотреть в одну точку? Когда он ничего не хочет делать? Когда он не реагирует на Ваши слова, обращенные к нему?

Внимательный родитель всегда заметит подобные изменения и забеспокоится. Правда?

Что же происходит и почему поведение ребенка так изменилось?

Конечно, причин такого поведения может быть достаточное количество, но одной из них является **детская депрессия**. Что это такое?

**Депрессия**в общедоступном смысле этого слова – изменение физического и психического состояния человека в результате воздействия на человека какого-то психотравмирующего фактора. **Это может быть ссора с близкими людьми, это может быть ревность по отношению к кому-то из окружения человека, это может быть боязнь предстоящих изменений в жизни и т.д.**

Определение детской депрессии практически не отличается от основного ее определения, **но отягощающим фактором, на который следуют обратить внимание, является неустойчивость детской психики, неразвитость всех психических функций.** Важно знать, что по этой причине ребенок переживает произошедшее сильнее и протекает депрессия гораздо тяжелее, если ему не оказана своевременно соответствующая помощь по решению ситуации и устранению, либо изменению психотравмирующего фактора.

**Симптомы детской депрессии**:

- могут проявляться на **физиологическом уровне**: боль внизу живота, головная боль, мышечная слабость, вялость,



заторможенность в поведении, ухудшение слуха, нарушение стула, плохой аппетит, плаксивость и т.д.;

- могут проявляться на **психологическом уровне**: раздражительность, беспокойство, страхи без причины, вздрагивания, нарушение речи, памяти, внимания, нарушение сна, молчаливость, замкнутость, отвлеченность от происходящего и т.д.

**Если Вы заметили в поведении ребенка хотя бы три из перечисленных явлений,** Вам стоит задуматься о том, что происходит в жизни Вашего ребенка? Что может травмировать его настолько, что вызывает депрессивные явления?

Каковы **причины появления детской депрессии**?

1.Причиной детской депрессии чаще всего становится появление второго ребенка в семье, когда Ваш малыш вдруг начинает чувствовать себя обделенным вниманием, ревнует родителей к младшему ребенку, переживает из-за взаимо-

отношений с родителями и ему кажется, что все про него забыли, что он никому не нужен.

2.Причиной детской депрессии могут стать особенности взаимоотношений между родителями (ссоры между папой и мамой, ссоры между родителями и бабушками-дедушками, развод родителей, пьянство родителей), когда ребенок либо не понимает, что происходит в его семье, либо наоборот четко знает, что случилось, но не может объяснить причин происходящего.

3.Причиной детской депрессии могут быть факторы смерти людей (родственников, близких людей, друзей семьи и т.д.) и домашних питомцев (собаки, кошки, птицы и т.д.), когда



ребенок сталкивается с непонятной для него ситуацией ухода из привычной жизни кого-то родного, невозможность общения с ним.

4.Причиной детской депрессии могут быть и факторы смены места жительства, смены дошкольного учреждения и любые другие изменения, которые повлекли за собой изменение в жизни ребенка, в его привычной жизненной ситуации, когда ребенок сталкивается со сменой ближайшего окружения.

5.Причиной детской депрессии могут быть и факторы наследственности, осложнений во время родов, беременности матери ребенка, когда выявить реальную причину сложно и ребенок впадает в состояние депрессии по абсолютно непонятным для себя причинам.

6.Причиной детской депрессии могут быть и разнообразные сложные заболевания, травмы, операции, когда ребенок длительное время не может вести привычный дня него образ жизни.

**Виды детских депрессий:**

Тревожная депрессия – ребенка могут мучить беспричинные тревожные ожидания, внутреннее беспокойство; ребенок не находит себе места, неусидчив. Тревога нарастает к ночи, часто сопровождается бессонницей.

Злобная депрессия – ребенок проявляет неудовлетворение окружающими и собой, становится недоброжелательным и придирчивым.

Вялая депрессия – ребенок становится ленивым и вялым, на все реагирует без эмоций, чрезмерно спокойно.

Соматизированная депрессия – характеризуется неприятными ощущениями в теле, рвотой, тошнотой, анорексией. Могут появиться нервные тики.Субступорозная депрессия – ребенок практически не двигается, «замирает» и может в одной и той же позе на одном месте просидеть часами, отказываясь от еды.

Слезливая депрессия – ребенок становится плаксивым, слезливым, но общее настроение при этом не портится.

**Что делать, если у ребенка депрессия?**

Если вы у своего ребенка заподозрили депрессию, то постарайтесь проконсультироваться со специалистом (психологом, психотерапевтом, психиатром). В зависимости от сложности депрессии и ее вида, он может предло-



жить пройти курс психотерапии не только для ребенка, но и для всей семьи. Только так вы сможете понять,**почему у ребенка депрессия** и **как избавиться от нее**.

В особых случаях назначается лечение лекарствами.

**не допустить депрессию**, старайтесь чаще общаться с ребенком и наблюдать за его играми, их сюжетом (какие роли берет на себя Ваш ребенок), чтобы контролировать ситуацию. Окружите его лаской, заботой, чтобы он не чувствовал себя

забытым Вами и никому не нужным.

Рисуйте, играйте, гуляйте и беседуйте с ним, чтобы лучше понять внутренний мир ребенка, стать ближе для него и быстро реагировать на изменения в поведении. Слушайте вместе с ребенком классическую и популярную музыку, танцуйте, чтобы своевременно снимать напряжение. Учите ребенка узнавать и проявлять свои эмоции, чтобы ребенок мог получать эмоциональную разрядку в сложных ситуациях, не накапливая в себе негативные ощущения и впечатления.