**Профилактика депрессивных состояний у детей и подростков**

**Депрессия (депрессивное состояние)** - это эмоциональное расстройство. Депрессия у детей и подростков — не просто плохое настроение, это серьезное эмоциональное расстройство, накладывающее отпечаток на развитие ребенка или подростка, его самочувствие, качество жизни.

**Причины депрессивных расстройств у детей и подростков.**

Выделяют разные причины депрессии у детей и подростков:

- разлад и проблемы взаимоотношений в семье, а также неполные семьи, семьи, где кто-то из родителей (а может, и оба) злоупотребляет спиртными напитками или употребляет наркотики, чрезмерная опека родителей – возможные причины депрессии у детей;

- школа в плане социального развития находится на втором месте по развитию депрессий: здесь ребенок учится общаться со сверстниками, выстраивать отношения, получает знания, учится соответствовать требованиям, поэтому в школьном микросоциуме он может стать успешным или нет, почувствовать себя умным или так себе. Обиды, поражения, полученные в стенах школы, могут стать причиной депрессии у ребенка или подростка;

- гормональные перестройки в подростковый период: изменения во внешности, в функционировании организма, сопутствующие этому, в сочетании с воздействием других факторов также могут спровоцировать появление депрессивных расстройств;

- внутриутробная патология;

- генетическая предрасположенность к депрессии (эндогенная депрессия): часть людей, и подростков в том числе, предрасположены к развитию депрессии, эта предрасположенность заложена в генах.

**Симптомы депрессии в детском и подростковом возрасте.**

Проявления депрессии могут быть общими:

-изменения внешнего облика в виде понурой и напряжённой позы, грустного выражения лица, беспокойного или потухшего взгляда;

-нарушение сна;

-нарушение аппетита;

-частые заболевания.

**Но есть и характерные для определённого возрастного периода особенности.**

**В младшем школьном возрасте депрессия у детей может проявляться следующими симптомами**:

- нарушение внимания и связанные с этим затруднения в учебе;

- замкнутость, вялость;

- энурез;

- снижение прежних интересов, отказ отвечать на вопросы, бездеятельность;

- потеря интереса к играм, игнорирование игр, требующих интеллектуального напряжения и внимания;

- разнообразные жалобы на свое здоровье, чрезмерная фиксация на своем физическом здоровье, со склонностью к преувеличению своего недомогания;

- недоверчивость, ощущение вины при любых жизненных неудачах.

 **Для подросткового периода более характерны следующие особенности:**

- идеи малоценности, подросток может говорить про себя «я хуже всех в классе, я неспособный и т. п.», в высказываниях отрывками могут звучать суицидальные мысли «Кому я такой нужен? Зачем вы меня родили? Зачем мне жить?»;

- подросток становится вялым, бездеятельным, никуда не ходит, ни с кем не общается, сидит дома, не ищет развлечений, может жаловаться на скуку, на обвинения родных в лени реагирует раздражением;

- изменения в поведении (подросток становится угрюмым, часто конфликтует с родителями и учителями, грубит, кажется, что все «делает на зло»);

- изменения в эмоциональном состоянии (постоянное состояние раздражительности на окружающих, особенно близких людей; агрессия, направленная на близких, может смениться аутоагрессией и даже суицидальными попыткам);

- затруднения в обучении: у подростка возникают трудности с сосредоточением, усвоением нового материала, при попытках что-то выучить, быстро сделать, наступает утомление, ухудшается продуктивность, вследствие этого занятие забрасывается;

- жалобами на ухудшение состояния здоровья: имеющиеся проблемы со здоровьем, как правило, преувеличиваются, подростки охотно соглашаются на обследования, даже на неприятные процедуры, могут уклоняться от учебы из-за болезни, бездельничать, валяться в постели, становиться раздражительными, плаксивыми;

- ранее опрятный ребенок перестает следить за своим внешним видом.

**Рекомендации по профилактике депрессий у детей и подростков:**

При депрессии у ребенка существенно снижается его самооценка, могут возникать трудности в построении отношений с ровесниками, педагогами, снижаться успеваемость. И именно родители, которые обладают богатым жизненным опытом, хорошо знают своего ребенка (подростка), должны помочь ему преодолеть возникшие трудности. Они должны стать своеобразным «буфером» в отношениях между врачом и ребенком, школой и ребенком, ровесниками и ребенком.

В состоянии депрессии любой человек, сколько бы лет ему не было, чувствует себя никому не нужным, нелюбимым, глупым, самым худшим. Родители ненароком, одной лишь небрежно слетевшей с уст фразой, могут еще больше усугубить психическое состояние своего ребенка. А это не допустимо. Поэтому:

1) Безоговорочное принятие детей такими, какими они являются. Безусловно, принимать ребенка — значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник и так далее, а просто так, просто за то, что он есть! Именно родители должны поддерживать свое ребёнка, сколько бы лет ему не было, вселять в него уверенность, что он нужен, любим, что он самый-самый лучший для своих родителей.

2) Обнимайте ребенка несколько раз в день, 4 объятия совершенно необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее 8 объятий в день!

3) Равноценное отношение родителей к детям, если в семье их несколько, с целью предупреждения чувства ревности.

4) Обучение ребенка конструктивному общению со взрослыми и сверстниками.

5) Соблюдение единых подходов в воспитании ребенка, с развитием у него таких качеств как самостоятельность, уверенность в себе.

6) Участие взрослых в делах и интересах детей и подростков, организация совместной деятельности, совместные занятия с ребенком, несколько семейных дел, традиции - создают зону радости.

7) Создание необходимых условий для игры и самостоятельной деятельности.

8) Предупреждение интеллектуальных и эмоциональных перегрузок: организация основного и дополнительного обучения детей с учетом состояния здоровья, интеллектуальных и творческих способностей.

9) Сохранение конфиденциальности (лучше, чтобы родители переговорили с учителями, предупредили о непростом периоде в жизни ребенка и попросили их быть максимально толерантными к нему, помогать, поддерживать, способствовать продуктивному взаимодействию с ровесниками; также необходимо предупредить педагогов о том, чтобы окружающие не узнали о болезни).

**В семейном кругу ваш ребенок должен ощущать любовь, поддержку и защиту. И это будет наилучшей профилактикой депрессии для любого ребенка и подростка, которую могут предоставить ему самые близкие люди.**

При подозрении на депрессию необходимо проконсультировать ребенка у специалистов: врача психиатра, психолога для уточнения состояния и получения дальнейших рекомендаций. Такие дети и подростки нуждаются в обязательном индивидуальном психолого-педагогическом подходе, учитывающем их состояние.

С уважением, педагог-психолог А. С. Бывшенко