

Рекомендации родителям, обращающимся на детский телефон доверия по вопросам подростковой депрессии

© Московский городской психолого-педагогический университет

© PsyJournals.ru, 2010

Депрессию у детей и подростков бывает трудно диагностировать, так как их нормальное поведение часто обусловлено переменами настроения, а не негативными эмоциями. У многих подростков депрессивное состояние является нормальным. Обуславливается это состоянием процессами полового созревания, связанным с этим стрессом, влиянием половых гормонов, конфликтами с партнерами за независимость.

Грустное или угрюмое настроение у детей и подростков может также быть вызвано негативными случаями в жизни, например, смерть друга или родственника, разрыв отношений с парнем/девушкой, неприятности в учебе. Но устойчивое плохое настроение, снижение успеваемости в учебе, ухудшение отношения с семьей и друзьями, другие негативные проявления могут указывать на депрессию.

Депрессия – психическое расстройство, главными признаками которого являются стойкое длительное снижение настроения, чувство тоски, ощущение полной бесперспективности. Это состояние может сопровождаться двигательной заторможенностью (как правило), иногда возбужденностью, замедлением мышления, тревогой, идеями самообвинения, расстройством сна (раннее утреннее пробуждение), нарушением аппетита, снижением либидо.

Виды депрессии:

Классическая депрессия - это душевное состояние, переживаемое как печаль, подавленность, тревога, ангедония (утрата способности получать удовольствие от привычных дел). К обязательным симптомам депрессии относятся внешнее безволие, замедленность движений и замедление темпа мышления (депрессивная триада).

Невротическая депрессия - результат длительной психотравмирующей ситуации. Такая депрессия чаще всего встречается у людей с определенными особенностями личности, например, прямолинейность, бескомпромиссность в сочетании с неуверенностью, нерешительность в определенных ситуациях. Заболевание начинается со снижения настроения со слезливостью и идеями несправедливого отношения к себе. Для такой депрессии также характерно: затрудненное засыпание, тревожное пробуждение, слабость, разбитость, головные боли по утрам, снижение артериального давления, возможны запоры и нарушения сексуальной сферы.

Психогенная депрессия развивается в ситуации утраты жизненно важных для данной личности ценностей (потеря или смерть близкого, сильный стресс на работе, в школе и т.д.). Личности, страдающие такой депрессией, характеризуются повышенной чувствительностью и изменчивостью настроения. Состояние психогенной депрессии развивается в течение короткого промежутка времени. Часто наблюдается фиксация на утрате, внутреннее напряжение и беспокойство за свою судьбу и судьбу близких людей. Больные жалуются на тоску и

мыслительную заторможенность, высказывают идеи собственной малоценности, пессимистически оценивают свое прошлое, настоящее и будущее. Самоубийство воспринимается ими как единственный выход из мучительной ситуации. У лиц с выраженными истерическими чертами характера подобная депрессия проявляется в капризности и раздражительности в поведении. Попытки самоубийства обусловлены демонстративным поведением и являются для них «последней каплей» [2].

На ранних стадиях болезни имеется ряд характерных для депрессии признаков, к которым, прежде всего, относится изменение поведения ребенка (или изменение "характера"): веселый, общительный, подвижный ребенок неожиданно становится плаксивым, медлительным, замкнутым; ласковый и доброжелательный - злым, драчливым, ворчливым; любознательный и активный - безразличным, чрезмерно послушным. Другим важным признаком депрессии в инициальном периоде является изменение формы эмоционального реагирования с отсутствием обычного оживления при встрече со знакомыми, не улыбочивостью, отказом отвечать на вопросы, недоверчивостью, нежеланием подойти к другим детям, читать, смотреть телевизионные передачи. Изменяется и характер игры: склонные к шумным, подвижным играм дети охотнее играют в одиночестве, избегая в то же время игр, требующих интеллектуального напряжения и внимания; дошкольники отказываются от любимых и новых игрушек, игра их становится более примитивной, а младшие школьники возвращаются к забытым игрушкам и проводят за игрой весь день. Резко меняется внешний облик ребенка, что выражается не только в похудании, бледности и синеве под глазами, но и в понурой или напряженной позе, угрюмом или грустном выражении лица, беспокойном или потухшем взгляде [1].

У детей и подростков депрессия крайне редко соответствует классическим описаниям, выступая в диспропорциональной и атипичной форме. Тем не менее, следует обратить внимание на следующие признаки:

1. печаль, возбудимость, чувство безнадежности;
2. потеря интереса к еде или, наоборот, переедание, в результате чего возникают проблемы с весом: потеря или набирание веса;
3. расстройства сна (ранние пробуждения или, наоборот, повышенная сонливость в течение дня);
4. нарушение аппетита (как понижение, вплоть до отвращения, так и повышение);
5. чувство постоянной, беспричинной усталости и утрата энергии, ощущение "упадка сил";
6. трудности в концентрации внимания, запоминания;
7. нерешительность, ощущение собственной никчемности, стыда, вины по малейшему поводу и без причины вообще;
8. потеря интереса ко всем видам деятельности, которые раньше доставляли удовольствие;

9. симптомы физического неблагополучия, не поддающиеся традиционному лечению (запоры и другие расстройства желудочно-кишечного тракта, боли в животе; ощущения перебоев и болей в области сердца, головные боли, зубные боли, боль в спине, апатию);

10. частые мысли о смерти и даже попытки суицида [5].

Затяжная депрессия требует профессиональной помощи психиатра, потому что она сказывается почти на всех сторонах жизни.

Причины депрессии.

Детям и подросткам трудно рассказывать родителям, друзьям и врачам о том, что у них депрессия. «Они не пойдут жаловаться на свою депрессию, они обычно жалуются на соматические (физиологические) симптомы, например, головная боль или боль в животе. Если дети никогда не переживали депрессивное состояние и не были свидетелями депрессии у членов семьи, возможно, не распознают свою собственную депрессию. У них «плохо на душе»; специалисты называют это дисфория, но они не понимают, что с ними происходит».

И биологические и социальные факторы играют роль в возникновении депрессии.

Имеют значение наследственная предрасположенность, особенности воспитания в родительской семье, психотравмирующие стрессовые ситуации (ссоры и расставания, трудности в общении, проблемы в учебе), тяжелые соматические болезни, прием наркотиков и алкоголя. Однако чтобы ни послужило причиной, биологическая основа депрессии в большинстве случаев одинакова. Медицинские исследования показывают, что возникновение депрессии связано с нарушением баланса некоторых химических веществ (нейротрансмиттеров), которые передают сигналы от одной нервной клетки к другой в головном мозге.

Тревожные сигналы. В дополнение к соматическим симптомам детская и подростковая депрессия может проявляться и по-другому:

- резкое снижение успеваемости в школе;
- уменьшение социальных контактов;
- отсутствие интереса к тем вещам, что интересовали их раньше;
- затрудненная концентрация внимания, и в некоторых случаях, мысли о смерти или самоубийстве.

Тяжелая депрессия может быть проявлением маниакально-депрессивного психоза, шизофрении, следствием тяжелого отравления организма, длительной алкоголизации, острой психотравмы. В таком случае срочно нужна профессиональная психотерапевтическая помощь в условиях стационара.

У маленьких детей депрессия может принимать форму повышенной раздражительности или тоскливого настроения, а у подростков может присутствовать такая форма «самолечения» как наркотики и алкоголь. Какой бы природы ни была депрессия – это психическое расстройство, которое требует квалифицированной помощи психиатра. Только

специалист может разобраться в болезненном состоянии и назначить правильное комплексное лечение [5].

Чтобы разобраться в истинной причине этих нарушений требуется развернутая психодиагностика.

Задачи телефонного консультирования родителей обращающихся на телефон доверия по поводу депрессии у детей и подростков

Что поможет родителям обнаружить и снять депрессию? Надо понаблюдать за подростком в то время, когда он уверен, что его никто не видит. Когда подросток один он выглядит грустным и несчастным, но как только ему покажется, что кто-то на него смотрит, депрессия тут же скрывается под улыбкой и создается впечатление, что все в порядке. В состоянии депрессии подросток довольно восприимчив к дурным влияниям сверстников, может стать жертвой наркоманов, алкоголиков, криминальной деятельности, беспорядочного секса и других антисоциальных действий.

Лучший способ выявить в подростковом возрасте депрессию - это разобраться в том множестве симптомов, которые являются свидетельством подростковой депрессии, и понять как они развиваются. Не стоит игнорировать жалобы детей на головную боль, беспокойство горла или желудка, так как депрессия может принимать форму заболевания. У подростков, если поставлен правильный диагноз, больше возможностей излечиться от депрессии, чем у взрослых.

Воспитание подростка – это самое сложное задание в жизни. Но существует множество воспитывающих и коммуникативных приемов, которые помогут снять напряжение и уменьшить уровень стресса вашего ребенка:

- Воспитывая подростка, избегайте наказаний и унижений. Старайтесь закрепить в его памяти положительные стороны хорошего поведения. Постоянные наказания и унижения могут вызвать у ребенка чувство неполноценности и ненужности.

- Позвольте ребенку совершать ошибки. Чрезмерное опекуновство над ним и принятие решений за него превратит ребенка в неуверенного человека.

- Дайте ребенку чувство свободы. Он не может всегда поступать так, как вы этого хотите.

- Не заставляйте ребенка следовать вашему примеру и идти по жизни по вашим стопам. Не старайтесь превратить вашего ребенка в себя молодого.

- Если вы видите, что ребенок подавлен, найдите время поговорить с ним и выслушать его. Даже если эта проблема с вашей точки зрения кажется незначительной, помните, что для ребенка она может казаться концом света.

- Всегда находите время поговорить с ребенком, даже если он старается замкнуться в себе.

- Старайтесь избегать нравоучений. Вместо этого прислушайтесь к ребенку, возможно, вы сможете лучше понять причины его эмоциональных проблем.

Лечение депрессии

Лечение от депрессии детей и подростков в основном включает психотерапию, медикаменты и обучение ребенка и его родных о депрессии.

Метод лечения ребенка будет зависеть от того, первый это приступ депрессии или нет, степени сложности депрессии и от причин ее возникновения, например, случилась ли она вследствие семейного конфликта или неуспеваемости в учебе. Если депрессия ребенка протекает в очень сложной форме, он демонстрирует признаки суицидального поведения и не воспринимает реальности, не способен полноценно функционировать, в таком случае может понадобиться госпитализация в психиатрическую клинику. Существует множество методов лечения депрессии, включая применение медицинских препаратов и психотерапию. Также ребенок должен чувствовать поддержку родственников и учителей, чтобы преодолеть трудности в учебе и общении с ровесниками.

При лечении детей и подростков используются следующие типы *психотерапии*:

- Когнитивно-поведенческая терапия, которая помогает избавиться от негативных мыслей и учит мыслить позитивно.

- Межличностная терапия, которая сфокусирована на личных отношениях ребенка с окружающими его людьми.

- Терапия решения проблем, которая учит ребенка справляться с жизненными проблемами.

- Семейная терапия, которая привлекает к сеансам всех членов семьи, определяет все страхи и беспокойства и учит бороться с ними.

- Игровая терапия, которая используется в лечении маленьких детей или детей с задержками в развитии, помогает ребенку в игровой форме справиться со страхами и тревогами. Однако доказательств того, что этот вид терапии облегчает симптомы депрессии, не существует [4].

Так же в лечении используют *медикаментозные средства*, но перед их назначением лечащий врач должен проверить ребенка на наличие суицидальных мыслей [4].

Обучение ребенка и членов его семьи о депрессии может проводиться врачом как формально, так и в рамках семейной терапии. Ниже наведены важные факты о депрессии, которые должны знать родители:

- Знать, как убедить ребенка придерживаться плана лечения, принимать медикаменты строго по рецепту и не пропускать сеансы психотерапии.

- Знать, как снять стресс, вызванный тем, что вы живете с больным ребенком.

- Знать признаки рецидива болезни и как предупредить повторные приступы депрессии.

- Знать признаки суицидального поведения, уметь оценивать их серьезность и что делать в таких ситуациях.

- Знать признаки мании, то есть чрезвычайно приподнятого настроения или раздражительности, что свидетельствуют о биполярном расстройстве.

- Обращаться за помощью, если вы родитель и у вас депрессия.

В случае депрессии телефонная терапия может оказаться столь же эффективной, что и лечение лицом к лицу. Средствами телефонного консультирования возможно раннее выявление депрессии у ребенка или подростка, а также своевременное обращение в специализированные психологические и медицинские учреждения.

Литература

1. Иовчук Н.М. Депрессия у ребенка. Ж. "Дефектология", 1998
2. Иовчук Н.М., Северный А.А. Депрессии у детей и подростков. Москва, 1998
3. Личко А. Е. Подростковая психиатрия. - Ленинград. Медицина. - 1985.