

## Лечение депрессии у детей

Лечение депрессии включает в себя сеансы лечебной психотерапии. К психотерапевтическим методам лечения относятся: **когнитивно- поведенческая терапия**, направленная на выработку у детей определенного образа мышления, поведения, элементы **межличностной терапии**, сфокусированные на налаживании отношения ребенка с окружающими, а также **семейная терапия**, в которой принимает участие вся семья. Детские депрессии у самых маленьких детей лечат методами **игровой терапии**.

### Профилактика детских депрессий

Риск возникновения депрессии можно снизить, если воспитывать ребенка в семьях со спокойной психологической ситуацией, где отношения уравновешенные и добрые. Важно уважать ребенка и его настроения как в семье, так в детском саду. Необходимо, чтобы ребенок **занимался спортом**, имел какое-нибудь **увлечение**, смог бы реализовывать себя в нем. Полезны длительные пешие прогулки, правильное питание, здоровый сон. Нужно проводить с ним как можно больше времени — разговаривать, совместно решать возникающие проблемы. **Спорт**. Занятия в спортзале способствуют улучшению кровообращения, снабжения мозга кислородом и повышают общий тонус.

### Особенно рекомендованы:

- ✓ **фитнес и аэробика**, а также танцы способствуют глубокому дыханию, снимают кислородное голодание, кроме того, общение в группе позволяет преодолеть уныние;
- ✓ **плавание** прекрасно расслабляет, отвлекает от проблем, а вода оказывает дополнительный массирующий эффект;

- ✓ **командные игры**: футбол, волейбол, баскетбол. Они отвлекают от одиночества, позволяют повысить самооценку;
  - ✓ **пробежки, лыжи и коньки**. Огромный эффект дает сочетание свежего воздуха, физической нагрузки и общения с природой.
- Упражнения избавления от депрессии**

Для проведения этих упражнений достаточно 90 секунд (по полминуты на каждое), однако этого хватит, чтобы поднять настроение.

1. Встать, вытянувшись в полный рост, улыбнуться, даже если нет ни малейшего желания, хотя бы изобразить на лице улыбку — на 50% депрессия уменьшится.
2. Широко развести руки, будто появилось желание кого-то обнять. Опустить их вдоль туловища, представив, что мускулы рук посылают положительный импульс телу. Движение повторить 5-6 раз.
3. С силой потереть бедра кончиками пальцев. Это позволит зарядить организм радостью.

### Стимулирующие упражнения, повышающие энергетический потенциал:

- хлопки (ладонями, кулаками);
- самомассаж головы;
- самомассаж ушных раковин;
- самомассаж стоп;
- массаж и самомассаж кистей и пальцев рук;
- работа с пальцами (выполнение различных фигурок из пальцев);
- упражнения на расслабления мышц: «**Снежная баба**». Дети представляют, что каждый из них снежная баба. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Вот солнышко начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекающуюся по земле.

КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ  
ТЕМРЮКСКИЙ РАЙОН  
ПОСЕЛОК ТАМАНСКИЙ  
МБОУ СОШ № 16

## Рекомендации родителям по профилактике депрессии у детской и подростков



**Помните!!! Признаки детской депрессии бывают часто замаскированы, но определить их все же можно. Следует просто внимательнее присмотреться к своему ребенку, спасая его при этом от душевной травмы.**

**Депрессия** - является одним из старейших по выявлению и наиболее распространенных нарушений. По данным Американской ассоциации психиатров, выявлено, что каждый десятый человек так или иначе в своей жизни испытывал угнетенное состояние. Существуют различные определения депрессии, но все они в своей основе сводятся к тому, что

**Депрессия** - это эмоциональное расстройство, в основе которого лежит сниженное, угнетенное, подавленное, тоскливое, боязливое или безразличное настроение. **Депрессия** - это психическое расстройство, характеризующееся патологически сниженным настроением с негативной, пессимистической оценкой себя, своего положения в определенной действительности и своего будущего. Классическая депрессия проявляется тоской, снижением жизненного тонуса, идеями неполноценности, заторможенностью мыслей и движений, а также разнообразными вегетативными расстройствами.

**Ранний возраст:** от 0 до 3 лет. Чаще всего депрессии возникают на психологической почве, но у малышей до 3 лет для возникновения такого заболевания требуются более существенные причины:

1. Патологии внутриутробного развития (внутриутробная гипоксия плода, внутриутробные инфекции, и.т.д.).
2. Патологические, проблемные роды или врожденные нарушения (родовая асфиксия, энцефалопатия новорожденных, и.т.д.).
3. Перенесенные в раннем возрасте тяжелые заболевания.
4. Наследственные причины, когда некоторые члены семьи страдали от психических или неврологических нарушений.

5. Разрыв эмоциональной связи с матерью, ребенок утрачивает чувство безопасности и защищенности.

6. Тяжелая, существенно нарушенная семейная обстановка, в которой растет ребенок (алкоголизация родителей, шумные скандалы в доме, агрессия и насилие в семье). Первые четыре причины можно условно назвать биологическими. Вследствие любой из них может возникнуть определенное нарушение в работе мозга, и в результате возникает депрессия у детей раннего возраста.

Последние две причины можно условно считать психологическими, но по факту, в силу возраста, ребенок ощущает их физически (например, при скандалах в семье ребенок раннего возраста страдает и его развитие нарушается в первую очередь потому, что страх громких звуков – врожденный, и такой стрессор слишком мощный для малыша).

**Симптомы депрессии у ребенка раннего возраста:**

- снижение аппетита, частые рвоты и срыгивания;
- задержка в прибавке веса;
- моторная заторможенность, замедленность движений;
- симптомы задержки общего и психоэмоционального развития;
- плаксивость, капризность.

При наличии таких симптомов, обследовать малыша и назначать лечение должен педиатр и детский невропатолог. Дошкольный возраст: от 3 до 6-7 лет Ребенок растет, и психика его усложняется, на нее оказывает воздействие все большее количество факторов – семейная атмосфера, первый опыт социализации (поход в детские дошкольные учреждения), лавинообразное развитие мышления и речи, которое происходит в этот период. И сами

**признаки (симптомы) заболевания** в этом возрасте уже выглядят иначе, очень часто проявляются соматически (через различные недомогания). **В дошкольном возрасте,** депрессия у ребенка проявляется через такие симптомы:

- нарушение двигательной активности, сниженный тонус, недостаток энергии, потеря интереса к любимым играм и занятиям;
- стремление к уединению, избегание контактов;
- печаль, ребенок пока осознает это как «скучно и хочется плакать»;
- страхи темноты, одиночества, смерти;
- скупая мимика, тихий голос, «старческая походка»;
- разнообразные соматические недомогания (боли в животе, расстройство желудка, ломота в теле, головные боли).

**В школьном возрасте депрессия у ребенка проявляется в таких симптомах:**

- ✓ Общее нарушение сна.
- ✓ Синдром хронической усталости.
- ✓ Нарушение аппетита.
- ✓ Чувство беспомощности
- ✓ Стремление к уединению.
- ✓ Резкое изменение предпочтений.

В дошкольном и школьном возрасте вступают в силу психологические и социальные причины стресса. Вполне возможно, что биологическая причина депрессии была и раньше (например, перинатальные нарушения), но организм ребенка справлялся с ней на ранних этапах. А после добавления еще и психологических причин – стартовало развитие депрессии. Поэтому важно проводить качественную диагностику и обязательно пройти обследование у невропатолога при депрессии у ребенка любого возраста.