

ШАПОШНИКОВА А.Ф.

Детская депрессия таится под маской

Многим из нас кажется, что депрессия – заболевание взрослых людей, о чем детям-то горевать? А если вдруг чадо стало чаще болеть, плохо себя вести, отставать в речевом развитии, то родителю на ум придет все что угодно: «ленится», «слабенький», «это возрастное», «перерастет», кроме одного: у ребенка депрессия, просто она «замаскировалась» под другие проблемы.

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ДЕПРЕССИИ У ДЕТЕЙ

Внешние:

– психическая травма. Чаще всего – отрыв от матери или нарушение взаимодействия с ней, а в школьном возрасте – сочетание повышенной учебной нагрузки, высоких родительских амбиций и конфликта с учителем или сверстниками;

– неправильно построенный режим дня (позднее засыпание);

– неправильное воспитание (избыточная опека в сочетании с жестким контролем);

– отсутствие единого воспитательного подхода в семье.

Внутренние:

– начавшееся психическое заболевание (например, детская шизофрения).

Депрессия, связанная с психической травмой, обычно легко исчезает, если вовремя скорректировать внешнюю среду ребенка, пересмотреть режим его нагрузок, наладить с ним контакт. Но когда психическая травма становится затяжной, депрессия понемногу начинает «по-своему» формировать характер, личность ребенка: делает его более ранимым, конфликтным или, наоборот, вялым, боязливым. Когда депрессия начинается с раннего возраста (часто это бывает у детей, растущих в домах ребенка), малыш может стать физически ослабленным, отставать в речевом и интеллектуальном развитии.

Депрессия, связанная с началом психического заболевания (обычно – у детей школьного возраста), без вмешательства врача-психиатра не пройдет, понадобится лечение.

КАКОВЫ ПРИЗНАКИ ДЕПРЕССИИ У ДЕТЕЙ РАЗНОГО ВОЗРАСТА, И КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ РАЗВИТИЕ ДЕПРЕССИИ?

1. У малышей от 0 до 3-х лет. Да, и у младенцев бывает депрессия. Случается она, если ребенок оторван от матери, перестал быть средоточием всех ее интересов. Парадокс, но чаще это случается в обеспеченных семьях, где у ребенка есть любимые игрушки, дорогие вещи, собственная комната, но вместо мамы, занятой собственной жизнью или бизнесом, – няня, причем, не всегда добросовестная. То же происходит и в бедных семьях: малыша мать вынуждена отдать в ясли, чтобы заработать на жизнь. А нередко мать вроде бы и при малыше, но в силу собственных душевных проблем не может уделить ему достаточно тепла: мало разговаривает с ним, совместную игру заменяет просмотром «мультяшек». Следует сказать, что ребенок, как подсолнух за солнышком, следит за состоянием и настроением матери. Именно поэтому у младенцев с большей вероятностью может развиваться депрессия, когда мать сама длительно находится в подавленном состоянии. В этом случае мамочке нужно обратиться к врачу! Знайте, что ваше настроение «заразно» для малыша.

Если ваш ребенок находится именно в таком положении, и в последнее время стал беспокойно спать, обострился диатез, после еды бывает рвота «фонтаном», плач стал «ноющим», «жалобным», часто болит животик из-за кишечных колик (без связи со сменой питания), стал чаще про-

ОСОБЫЕ ДЕТИ – ОСОБЫЙ ВЗГЛЯД НА МИР



ОСОБЫЕ ДЕТИ – ОСОБЫЙ ВЗГЛЯД НА МИР



стужаться, у него постоянный насморк, пора беспокоиться. А если на всем этом фоне малыш убавил вес, и личико стало сосредоточенным с недетским умным взглядом, начал сосать палец или раскачиваться, – бейте тревогу!

Советы. Лучше иметь меньше денег и здорового ребенка, чем наоборот. Постарайтесь сменить работу или, по крайней мере, чужую няню на родного человека – бабушку, родственницу. Заберите ребенка из ясель или идите туда работать, чтобы быть вместе с ним. Чаще держите ребенка на руках, тормошите его, играя, смеясь и стараясь вызвать у него улыбку. Надо сказать, что депрессия в младенческом возрасте – самая маскированная, малозаметная, но в то же время самая опасная, так как может вызвать задержку психического развития ребенка.

2. У дошкольников 4-6-ти лет. Чаще всего депрессия возникает при помещении ребенка в детский сад, если он не смог там адаптироваться. Например, уже 1-2 месяца ходит, но с плачем, не может оторваться от мамы, а когда родители приходят забирать из сада, перед глазами такая картина: малыш не играет с другими, «прилип» к окну, ждет. По утрам ребенок вял, а перед сном, наоборот, – слишком подвижен, не может успокоиться. Часто жалуется на разнообразные боли: «голова болит, ножки не идут, живот болит», а врачи не находят патологии. Плохо ест, выглядит слабеньким, часто ноет: скучно, льнет к матери. Могут появляться страхи, тревожность, избыточная стеснительность. Или, наоборот, возможна чрезмерная активность, стремление «стянуть» все внимание на себя и не отпустить родных ни на минуту.

У многих детей ярко выражено проявление тревоги и страха, нарастающее, как правило, в вечернее и ночное время. Неопределенная, беспредметная тревога

кратковременна и быстро переходит в конкретный страх: остаться одному, потерять маму; ребенок боится, что мама не придет за ним в детский сад, что по дороге с работы она попадет под машину или ее убьют бандиты. Возникает у ребенка и страх за себя, свое будущее: «Вдруг будет война, погибнет все живое? А вдруг умрут родители?». Высшей степенью тревожности становится общий беспредметный страх, когда все окружающее таит угрозу и представляет опасность (Иовчук Н.М., Северный А.А., 1999).

Советы. Таких детей лучше отдавать в сад на полдня, желательно, туда, где есть знакомые, соседские дети, дети ваших друзей или родственников. По дороге из детского сада старайтесь доставить малышу удовольствие: не тащите его сразу домой, зайдите на детскую площадку, пусть покачается на качелях, погуляет с вами. За это время расспрашивайте о детском садике, интересуйтесь детишками, с которыми ваш ребенок там общался, игрушками, в которые играл, а не только – «ты поел? Где грязные колготки?».

3. *У школьников.* Тут мы чаще заметим то, что называется «ленью» и «плохим поведением». Беспокойство должно возникнуть, если ребенок, раньше учившийся успешно, «скатился на двойки». Если вы спросите напрямую о настроении, получите в ответ: «нормальное», с непроницаемым выражением лица. Нарастает отвлекаемость, снижается память, ребенок утром сонлив, а вечером долго не засыпает, ест много сладкого и тянется к компьютерным играм и электронным приставкам с неистощимой страстью. Может жаловаться на головные боли и боли в животе, которые «мешают учиться», но врачи разводят руками, и родители с гневом кричат «симулянт, лентяй!», усиливая депрессию. Второй вариант: изначально добрый и покладистый ребенок вдруг стал хулиганом и гру-

бияном. Он весь «как ежик», прогуливает школу, раздружился с прежними приятелями. У девочек может прибавиться еще отказ от пищи с целью обретения «стройности и красоты», или наоборот, – повышение аппетита с неконтролируемой прибавкой веса. Не исключается и ранняя тяга к алкоголю и курению.

У подростков депрессия может выглядеть уже как у взрослых: нарастает грусть, тоска, снижается работоспособность, могут возникать тревоги и страхи.

Советы: если вы заметили такие признаки, конечно, нужно показаться врачу и психологу. Кроме того, постарайтесь исподволь понаблюдать за ребенком, наладить доверительное общение с ним, встать на его позицию. Ругая за промахи, не забывайте хвалить за хорошие дела, даже если это, по вашему мнению, мелочь – «ну и что, что посуду за собой вымыл, он обязан это делать!». Пересмотрите график нагрузок вашего ребенка: соответствуют ли ваши образовательные амбиции возможностям школьника? В выходные найдите время, чтобы вместе с ребенком пойти туда, куда ему было бы интересно. Одна из мам, когда-то бывших у меня на приеме, искренне удивлялась: «доктор, мой ребенок вовсе не чувствует себя одиноким! Мы все выходные проводим вместе – посещаем музеи, театры, экскурсии!». Эмоциональное общение мама заменила познавательными мероприятиями. А надо было бы вместе с ребенком покататься на велосипеде, на коньках, сходить в цирк, позволить пригласить друзей, да и просто погулять, поговорить по душам.

КОГДА НУЖНО ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ-ПСИХИАТРУ

Сразу скажем, что работать с ребенком врач-психиатр может только после 3-х

лет, а вот психолог или психотерапевт – и с малышами умеют. Очень эффективна в таких случаях семейная психотерапия. И не думайте, что нужно лечить только ребенка: как правило, в коррекции нуждается вся семья, ведь ваше дитя растет внутри семейной системы, и скорее всего, является индикатором неполадок в ней. Психотерапия потребует работы не только от психолога, но и от вас, поскольку родители в процессе лечения формируют 80% успеха.

Итак, если вы заметили:

- высказывания вроде «не хочу жить», «все наскучило»;
- ребенок не ходит в школу или в детский сад из-за непонятных длительных

болезней с небольшой температурой или у него рвота перед школой или детским садом;

- утратил все интересы, кроме игры на компьютере;
- днем спит, ночью бодрствует;
- перестал общаться со сверстниками, живет «в своем мире», не любит выходить из дома;
- убавил в весе или, наоборот, стал больше есть и стремительно толстеть,
то нужно скорее обратиться за помощью!

Длительность лечения депрессии у ребенка не менее 3-4-х месяцев, даже если он быстро идет на поправку. С психологом придется заниматься не менее 5-6-ти месяцев. ■

Литература:

1. Антропов Ю.Ф., Бельмер С.В. Соматизация психических расстройств в детском возрасте. – М.: Медпрактика-М, 2005.
2. Захаров А.И. Неврозы у детей. – СПб.: Дельта, 1996.
3. Иовчук Н.М., Северный А.А. Депрессия у детей и подростков. – М.: Школа-пресс, 1999.
4. Ковалев В.В. Психиатрия детского возраста. – М.: Медицина, 1995.
5. Ковалев В.В., Мамцева В.Н. Основные начальные проявления психических заболеваний у детей. Методические рекомендации. – М., 1979.
6. Практическое руководство по детским болезням. – Т. 8. – Детская и подростковая психиатрия и медицинская психология. Под ред. Ю.С. Шевченко, А.Л. Венгера. – М.: Медпрактика-М, 2006.
7. Справочник по психологии и психиатрии детского и подросткового возраста. Под ред. С.Ю. Циркина. – СПб.: Питер, 1999.
8. Ушаков Г.К. Детская психиатрия. – М.: Медицина, 1973.
9. Юзефович Г.Я. Невротические реакции у детей. – Хабаровск: Хабаровское книжное издательство, 1975.