

# Остров детской боли

*О депрессии - невидимке*



Дмитриева Ульяна Сергеевна,  
педагог-психолог, клинический  
психолог, кризисный психолог  
МАОУ лицей №1 города Кунгура

По оценкам ВОЗ, депрессией страдает порядка 350 миллионов людей всех возрастов. Всемирная организация здравоохранения опасается, что к 2020 году заболевание может стать второй среди причин смертности людей. По результатам статистического исследования в России, до 6 % всего населения

страны страдает расстройствами депрессивного спектра: циклотимией, биполярно-аффективным расстройством (БАР), дистимией.



По разным данным **эндогенная депрессия**, то есть развивающаяся в организме из-за внутренних, биологических причин, присутствует у 2,5% населения.

А депрессии, на которые влияют **биологические и социальные факторы**, присутствуют у 10–20% населения, в том числе и у детей. То есть в школьном классе на 25 человек может находиться три ребенка в депрессии. И далеко не у каждого ее диагностируют.

Детская депрессия была «открыта» специалистами лет двадцать назад.

До этого было принято объяснять апатию, частые болезни, плохую успеваемость, соматические боли непонятного происхождения чем угодно, только не депрессией.

Чаще всего —  
**ленью,**  
**характером,**  
**избалованностью**  
**и плохим здоровьем.**



Этимологически,  
депрессия означает  
«отсутствие давления»  
(англ. «pressing»-  
давление).



Для гармоничного существования, то, что приходит к нам извне, и то, что исходит от нас, должно быть как-то уравновешено; при депрессии же **мир давит на человека, а человек не может с этим справиться.**

# Причины младенческих депрессии

- отношения ребёнка с родителями и общая ситуация в семье;
- недостаток любви и принятия со стороны родителей, особенно со стороны матери (депрессия мамы во время беременности, эмоциональная холодность);
- \_ трудная мамина беременность с патологиями, асфиксия во время родов, осложнённые роды с применением дополнительной стимуляции;
- наследственность.



# Симптомы депрессии:

- *плаксивость, капризность;*
- *нарушения сна: младенческая бессонница. Одна из самых тяжелых форм — ребенок лежит с открытыми глазами даже в темноте;*
- *постоянные срыгивания, рвота, снижение аппетита;*
- *недостаточная прибавка в росте и весе;*
- *задержка моторного, психоэмоционального, речевого развития.*

# Что делать?

При наличии таких симптомов нужно обязательно показать ребенка педиатру и детскому неврологу. Мама же в такой ситуации должна получить психологическую поддержку и обсудить

со специалистами  
возможность  
реорганизации  
ухода за ребенком.





# *Причины депрессии у детей*

- Нарушение биохимических процессов в головном мозге (низкий уровень серотонина).
- Генетическая предрасположенность (наличие заболевания в роду).
- Родовые травмы (депрессия может быть вызвана изменением климатических условий).
- Затяжные, либо хронические болезни.
- Длительный стресс или тревожная обстановка, учебные перегрузки; технонагрузки (телефон, компьютер и пр.)
- Психологические травмы (развод родителей, болезнь или смерть близких, переезд, переход новую школу или детский сад, конфликты в семье, гибель домашнего питомца и т.д.).
- Нарушение детско-родительских отношений и отношений в коллективе.

## 3 - 7 лет

В этом возрасте дети начинают много времени проводить в детском саду и школе, общаться с другими ребятами и различными взрослыми. К малышам начинают предъявлять социальные требования, не всегда обоснованные: «Ты уже большой!», «Ты не должен плакать!», «Сиди тихо за партой!», «Не мешай родителям!»

Дети с неустойчивой нервной системой, например, меланхолики, наиболее чувствительны к стрессам и склонны к депрессивным проявлениям.

По статистике самоубийства совершают даже пятилетние дети.

# Симптомы депрессии:

- *печально, скучно, хочется плакать, но иногда ребенок необъяснимо весел.*
- *потеря энергии, наскучили игры и занятия, которые были интересны раньше, однако есть периоды перевозбуждения;*
- *в играх присутствуют трагические темы: кто-то тонет, умирает, заболевает, страдает;*
- *множественные страхи: темноты, смерти своей и родителей;*
- *заболевания: боли в животе, ломит тело, расстройство желудка, рвота, головная боль;*
- *ищет уединения, избегает общения, иногда наоборот «прилипает» к родителям, не отойдет ни на минутку.*
- *мимика, походка, размышления, как у «маленькой старушки/старичка», что иногда даже становится причиной гордости родителей как рано развившееся взрослое мышление;*
- *нарушения сна или процесса засыпания;*
- *агрессия, обращенная на себя: «Я виноват», «Я плохой», бьет себя;*
- *мысли: «Не хочу жить», «Я никому не нужен».*

# Симптомы депрессии 8-11 (12) лет

- грусть, тоска, «ничего не хочу делать», «все неинтересно», «хочу только играть», но игра не радует, нет ни на что сил;
- раздражительность, агрессия на родителей и друзей;
- боли в животе, голове, непонятно где, в мышцах, в сердце, в коленях, в спине, усталость;
- нарушение концентрации внимания, неспособность справляться с учебной программой, манкирование домашним заданием или, наоборот, гиперответственность, «делание уроков по пять часов».
- Что делать? См. выше



## «Где тонко — там и рвется»

- В этом возрасте ребенок больше осознает себя, уже довольно точно может сам описать свое состояние и поведение, но пока еще не может просчитать последствия своих действий.
- С 7 лет к первым социальным требованиям добавляется большая учебная нагрузка.
- Часто родители, заботясь о будущем своего ребенка и желая ему самого лучшего, нагружают его интеллектуальными и спортивными занятиями с утра до ночи. Не все дети к этому готовы.
- С 10-летнего начинается увеличение частоты постановки диагноза «депрессия» у детей.

# Что делать?

Консультация педиатра, профильных специалистов (например, гастроэнтеролога при боли в животе), невролога, психиатра.

А при постановке диагноза «депрессия»

— регулярно встречаться с детским психологом (создание благоприятного климата в семье, пересмотр подходов в воспитании, обучение способам адекватного эмоционального реагирования и пр.)



# Подростки говорят

- «Чтобы мама однажды по-настоящему попросила у меня прощения за то, что била меня, и чтобы мы после этого навсегда все плохое забыли... и я перестал ее бояться».
- «Чтобы родители хотя бы иногда заходили в мою комнату не для того, чтобы поорать за беспорядок, а чтобы спросить, как у меня дела».
- «Мне не хватает одиночества. Родители надоели друг другу, и они все время лезут ко мне. Я думаю, что они меня родили, чтобы не общаться друг с другом».
- «Я просто хочу, чтобы меня перестали называть “урод”».
- «Мне не хватает времени вместе. Мы все какие-то стали чужие».
- «Вот бы мои родители снова поженились и у нас было как раньше... хорошо».
- «Нам с мамой не хватает доверия друг к другу».
- «Чтобы мама не кричала на меня».
- «Чтобы в этих отношениях не было младших братьев и сестры. Почему все на четверых? Я ведь отдельный ребенок своих родителей».
- «Просто пусть мои родители вернутся домой из тюрьмы. Мне больше ничего не надо».
- «Я хочу, чтобы моя мама чаще проводила время со мной. Чтобы было так, как раньше, когда ей не надо было работать».
- «Чтобы родители наконец поняли, что я выросла».



# Тревожные признаки

- вызывающее, безрассудное поведение, резкие изменения в поведении;
- раздражительность и гнев;
- жалобы на боль в голове или животе;
- бессонница или, наоборот, слишком продолжительный сон;
- усталость, недостаток энергии;
- снижение аппетита, потеря или, наоборот, — набор избыточной массы тела;
- беспокойство;
- сниженная физическая активность;
- сложности в принятии решений;
- отсутствие концентрации;
- чувство вины или бесполезности;
- мысли о смерти или самоубийстве;
- отстраненное поведение;
- употребление психоактивных веществ, алкоголя;
- слезы без причины;
- повышенная чувствительность к критике;
- чувство безысходности и беспомощности.



# Состояние подростка в депрессии

- переживает чувство вины и отчаяния, отвержения и отчуждения;
- замкнут, раздражителен, теряет ощущение удовольствия и интерес к жизни;
- ослаблена концентрация внимания. Они плохо учатся, быстро устают, часто ссорятся с родителями;
- пропадают сон и аппетит;
- неряшливость,;
- резкая смена круга друзей, музыкальных предпочтений;
- перестают заниматься тем, что раньше приносило удовлетворение.

## Факторы, способствующие росту депрессии

- стремительные социальные изменения;
- переполненные города;
- распадающиеся семьи;
- злоупотребление алкоголем и наркотиками;
- бешеный темп жизни;
- пресса и телевидение навязывают подрастающему поколению «идеальный образ» современного молодого человека. Согласно исследованиям британского Союза по охране здоровья, около 17% школьников, считающих себя не соответствующими этому образу, подвержены регулярным приступам страха или хандры. Перспектива вступления в мир взрослых приводит в отчаяние. Подростки беспокоятся, удастся ли им занять достойное место в этом мире и добиться поставленных задач.

Важно понимать, что кризис подросткового возраста зачастую совпадает с кризисом среднего возраста у одного (а бывает, что сразу у двоих) из родителей, все это происходит на фоне кризиса семьи (семья — живой организм, и у нее многие стадии развития совпадают с тем, как растет ребенок), а множится на то, что именно в этот момент жизни начинает стремительно стареть и болеть старшее поколение в большой семье.



# Что делать?

- Любить как в младенчестве – самая сложная задача!

## Как начать разговор?

- «Давай поговорим с тобой об этом, мне это важно»
- «Давай подумаем, как мы можем решить эту проблему»
- «Ты много значишь для меня, меня беспокоит твое состояние»

# Родитель, вспомни себя в 14 лет!

- Родитель, вспомнив себя, например, четырнадцатилетнего, пойми, что на многие события в жизни своего ребенка ты реагируешь из **своей собственной боли, из своих незавершенных ситуаций**. Поэтому начинать работу по выстраиванию отношений с подростком надо с **понимания того подростка, кем были вы**.
- Понять вашего ребенка вы сможете только тогда, когда вспомните себя в этом же возрасте и по-настоящему прикоснетесь ко всему тому, что происходило с вами много лет назад, когда честно назовете вещи своими именами и сможете осознать, через какие испытания вы прошли в свои 14 - 15 (12,13) лет.

# Депрессии в юности: возраст настроения

В юношеском возрасте депрессии возникают довольно часто. Это связано с тем, что **процесс созревания центральной нервной системы еще не завершен**, и нередко возникает дисбаланс между некоторыми ее отделами. **Позже других созревают те отделы головного мозга, которые отвечают за функции торможения**, поэтому молодые люди легко возбудимы, ранимы, часто предаются отчаянию, и у них сильно колеблется настроение.

Даже небольшая психотравмирующая ситуация может привести юношу или девушку к импульсивному решению о том, что **жизнь не имеет смысла** и с ней нужно кончать. И в этой ситуации очень важно, чтобы молодой человек мог опереться на сформированные **жизненные ценности**, чтобы он чувствовал **поддержку семьи**.

# Родительская профилактика депрессии у ребенка

Инструктаж в самолете: сначала наденьте кислородную маску на себя, потом – на ребенка.

Почему?



1. Ответственно относиться к своему душевному состоянию и к жизни.
2. Общаться с ребенком! **Интерес** к мыслям и чувствам; **радость** от общения с ребенком; НЕ про школу, отметки, еду и домашние обязанности!
3. **Верить ребенку**: внимание к грустным рассказам об обидах, ситуациях, переживаниях в детском саду и школе!



# Профилактика депрессии.

- Соблюдать режима дня, выделять дополнительные часы для сна и отдыха.
- Включать в рацион много фруктов и овощей, орехов, мяса, печени, молочных продуктов, яиц, рыбы, естественным антидепрессантом являются бананы. Не употреблять жирную, сладкую пищу, снижающую темп жизни. Диета должна быть богата группой витаминов В, а также йодом и фосфором.
- Выполнять регулярные физические нагрузки, гулять на свежем воздухе, когда солнце еще высоко.
- Зимой освещение в детской должно быть довольно ярким, днем окна не закрывайте шторами, оконные стекла держите в чистоте.
- Используйте фиточаи, витамины, кислородные коктейли, ароматерапию (масло лаванды, апельсина).
- Помните, затяжная депрессия не пройдет самостоятельно, это серьезное заболевание, которое требует грамотного и своевременного лечения. По статистике у трети детей депрессия проходит самостоятельно в течение 3-х месяцев, но у 80% рецидивирует и переходит в затяжную форму. Также депрессия может предшествовать более серьезному психическому заболеванию.



# Улыбающаяся депрессия

В социальных сетях в 2017г был запущен флешмоб #faceofdepression, или — на русском языке — #удепрессииинетлица и #лицодепрессии. Его запустила Талинда Беннингтон, вдова Честера Беннингтона — солиста Linkin Park, совершившего суицид в июле 2017 года. Она выложила видео, снятое за 36 часов до смерти мужа, где Честер Беннингтон ест с сыном на спор мармелад, дурачится и смеется.

- После того как Талинда Беннингтон опубликовала свой пост, тысячи людей в разных социальных сетях стали делиться фотографиями, сделанными во время депрессии. На большинстве снимков изображены счастливые, улыбающиеся люди, которые, согласно общим представлениям, никак не похожи на тех, кто страдает от глубокой тоски или даже мыслей о самоубийстве. Это и стало основной **целью акции — показать, почему нельзя обесценивать страдания человека и судить о его состоянии по внешнему виду.** «Улыбаешься на камеру и людям, а потом думаешь о том, как можно убить себя», — написала одна из участниц флешмоба.
- Некоторые участники акции поделились фотографиями, которые были сделаны за несколько дней до попытки суицида — и нередко завершённой.



«Это моя дочь накануне того, как очнулась в больнице. В тот вечер она танцевала с отцом и выглядела так, будто прекрасно проводит время.

К счастью, она выжила и учится бороться с депрессией. Тогда ей было **восемь лет**».

Фото сделано за 7 часов до попытки суицида.

«Это мой 17-летний сын прямо перед тем, как подойти к компьютеру и посмотреть, как правильно вешаться.

Два дня спустя он последовал этим инструкциям».



# Почему депрессий будет больше?

## Вирус цифрового слабоумия!

- В 2007 году специалисты заметили, что с каждым годом все больше детей — представителей цифрового поколения страдают **расстройством внимания, потерей памяти, низким уровнем самоконтроля, когнитивными нарушениями, подавленностью и депрессией.**
- Исследования показывают, что в мозгу представителей цифрового поколения наблюдаются **изменения, похожие на те, что появляются после черепно-мозговой травмы или на ранней стадии деменции — слабоумия,** которое обычно развивается в старческом возрасте.

- Мичиганский университет провел исследования, в которых участвовали четырнадцать тысяч студентов, и они выявили существенный **спад способности к сопереживанию**
- Ребенок, воспитанный на социальных сетях, **теряет навыки межличностного общения** — он не учится краснеть, заботиться, давать спонтанную эмоциональную реакцию, а главное, получать немедленный ответ от собеседника и строить реальный диалог.
- Ведь наш мозг до сих пор работает так, что впечатление о человеке мы на семьдесят процентов составляем из невербальной информации. Ее сложно получить, общаясь через мессенджер.
- Мы все — немного аутисты, когда замыкаем себя в двухмерном пространстве.

- Мозг нужно развивать и кормить. Все наши мысли, действия, решения сложных задач и глубокие размышления оставляют след в нашем мозгу.”Ничто не может заменить того, что дети получают от собственного, свободного и независимого мышления, когда они исследуют физический мир и сталкиваются с чем-то новым”, — утверждает британский профессор психологии Таня Бирон.
- **С1970 года радиус активности детей (пространства вокруг дома, в котором дети свободно исследуют окружающий мир) сократился на 90%! Мир сжался до экрана смартфона. Дети забыли и, что еще хуже, просто не знают, каково это — бегать под дождем, пускать кораблики, лазать по деревьям или просто болтать друг с другом. Они часами сидят, уткнувшись в свой смартфон. А ведь им необходимо развивать свои мышцы, знать о рисках, которые приготовил для них мир, и просто взаимодействовать со своими друзьями.**
- “Удивительно, как быстро сформировался совершенно новый тип среды, где вкус, обоняние и осязание не стимулируются, где большую часть времени мы сидим у экранов, а не гуляем на свежем воздухе и не проводим время в разговорах лицом к лицу”, — говорит Сюзан Гринфилд, британский ученый, писательница и профессор, всю свою жизнь изучающая физиологию работы головного мозга и влияние современных технологий на человеческое сознание.

- Эксперимент с пианино: три группы испытуемых, одна из них **смотрела** на рояль, вторая — **учила** гаммы, третья **представляла**, что играет на рояле. Результаты мозговой активности третьей группы были очень близки к результатам второй, а не первой.
- Вывод — даже воображаемое действие активно отражается на физической работе мозга и влияет на его структуру.

- Мозг формируется, когда есть внешние стимулы и чем больше их будет — тем лучше для мозга. Поэтому очень важно, чтобы дети **исследовали мир физически, но не виртуально**. Это нужно растущему мозгу, как и тысячу лет назад.
- Также ребенку нужен здоровый и полноценный **сон**. Но современные дети не способны выйти из Интернета и оторваться от компьютерных игр. Это сильно **сокращает длительность их сна и ведет к нарушениям**. Какое может быть развитие, когда ты уставший и у тебя болит голова, а школьные задания никак не лезут в голову?!



- В первые два года развития мозг активно растет за счет связей между клетками, и у каждого человека они образуют уникальный паттерн.
- Сознание — результат формирования этих связей на протяжении всей жизни, и вот почему так **важна среда:**  
**она диктует то, что**  
**будет там**  
**отпечатываться.**



# 4 часа в день!

У ребенка, который проводит по 4 часа в день за компьютерной игрой, развивается **синдром дефицита внимания и гиперактивности**, который потом мешает ему учиться в школе.



# Потеря идентичности

- В 1999 году люди писали в Livejournal (Живой Журнал – сервис онлайн-дневников), что у них есть кот, в 2004-м — выкладывали фото и видео этого кота, в 2010-м они могут писать в твиттер раз в час о том, что их кот чихнул. Большинство пользователей начинает сообщать друг другу о том, что никому не нужно знать, просто потому, что **у них есть такая возможность**. Это напоминает поведение маленького ребенка, который говорит: «Мама, посмотри, я надел носок!» и **постоянно нуждается в том, чтобы на него обратили внимание, потому что таким образом он получает подтверждение собственному существованию**. Такое поведение ненормально для взрослого человека, прошедшего процесс социальной адаптации!

**Безрассудство: большинство виртуальных действий не имеют необратимых последствий.**

Страницы в социальных сетях можно редактировать, комментарии — удалять и добавлять, умирая в компьютерной игре, ты в большинстве случаев можешь восстановить свой персонаж и продолжить. В жизни это не так, **но воспитывая мозг в среде, где действия не влекут за собой последствия, мы получаем человека, просто не умеющего адекватно оценивать риск.**

# Структурное мышление

- **Книга** дает нам идею **последовательности**.
- Книга — это всегда ряд предложений, абзацев, глав. В ней есть начало, продолжение, конец, будь то сюжет или поступательное развитие идеи.
- Жизнь каждого из нас — тоже хронологическая последовательность, и, разумеется, на самом деле она очень сильно отличается от того, что мы выкладываем на свою страницу в facebook.
- В информационном потоке можно потерять навык мыслить последовательно, структурно. Потому что если вы знаете много вещей, но не проделываете мыслительную работу для того, чтобы их друг с другом связать, они остаются разрозненным набором фактов. **Теряется навык обрабатывать информацию и создавать из нее контекст.**

# Запомним:

– несоответствие между стремлением человека что-то выразить и минимумом информации, который он готов сообщить, является серьезным поводом насторожиться.

# Как работают лекарства?

- Мы думаем и осознаем себя корой головного мозга. Если точнее — нейронами, клетками коры головного мозга. Еще точнее — аксонами и дендритами — это отростки этих клеток, связи между ними, соприкасающимися в местах контактов (синапсах). И вот там за счет **нейромедиаторов типа серотонина и происходит «процесс думанья».**
- На этом уровне и происходит процесс работы мозга — и удовлетворения, и осознания, и получения информации. Там же, при нарушении этих процессов происходит и формирование депрессии. И за счет **хорошо и правильно подобранных нейромедиаторов, т.е. веществ, воздействующих на жидкостной обмен между отростками нервных клеток, происходит нормализация этих процессов.** Так и работают антидепрессанты, помогая установить физиологически благоприятное существование всего мыслительного и эмоционального строя человека.

# Психический иммунитет

Здоровый образ жизни, сон, прогулки на природе, живое, а не интернет-общение, оптимизм, понимание того, что ты многое можешь.

Осмысление, размышление — что тебе важно, каков смысл твоего существования. Своевременное обращение к врачу.

Всё это может стать кирпичиками, которые будут закладываться в фундамент нашего «психического иммунитета».



Чем больше делаешь доброго, тем  
меньше вероятность депрессии



СТРЕМИТЕСЬ ДЕЛАТЬ  
ДОБРО,  
И ВЫ ПОЙМЁТЕ, ЧТО  
СЧАСТЬЕ БУДЕТ БЕГАТЬ  
ЗА ВАМИ.