



Як помітити ознаки депресії у дітей?

Депресія є одним із найпоширеніших розладів психічного здоров'я, які зустрічаються у дорослого населення, і хоча у дітей він діагностується набагато рідше, ця проблема все ж таки є реальною. Депресія - стан, який впливає на емоції, мислення та поведінку. Його можна помітити у дітей від 5 років. Близько 5% дітей і підлітків у загальній популяції страждають від депресії. Діти, які перебувають у стані стресу, які переживають втрату або мають розлади уваги, навчання (дислексію), поведінки чи тривоги, мають вищий ризик розвитку депресії. Депресія також має тенденцію бути частиною сімейної системи і частіше зустрічається у хлопчиків.

Ознаки депресії в ранньому дитинстві (дошкільнята)

Деякі дослідники вважають, що наступні ознаки в дуже ранньому дитинстві, наприклад дошкільному віці можуть бути пов'язані зі зниженим настроєм і тривогою. Серед них виділяють такі як:

- Проблеми зі сном
- Надмірне «чіпляння» до певних речей
- Проблеми сепарації
- Проблеми зі сном

Ознаки депресії до-підліткового віку

У пізніші роки дитинства (до підліткового віку) проблеми з настроєм приймають більш відомі для більшості форми депресії:

- Надмірний плач
- Плаксивість
- Відчуття безнадії
- Діти демонструють зростаючий рівень тривожності та, здається, функціонують менш вправно, ніж раніше
- Діти не відчують задоволення від занять, які їх захоплювали раніше і
 - скаржаться на втому, болі в животі та головні болі
- Діти починають відмовлятися від діяльності та описують почуття неповноцінності в порівнянні з іншими в цій діяльності
- Діти можуть стати нехарактерно дратівливими, а також особливо суворими навіть до молодших братів і сестер.
- Жалоби на відторгнення з боку однолітків, які можуть бути як реальними, так і уявним
- Порушення сну



Причини депресії

Депресія може бути спричинена рядом факторів, наприклад:

- Генетична схильність
- Травматичні життєві події
- Вразливий темперамент

Діти, які впадають у депресію, можуть демонструвати дуже низьку самооцінку, що може бути викликано стосунками з однолітками або проявлятися через ці стосунки. Булінг та соціальне відчуження також можуть бути важливим фактором. Соціальний статус у до-підлітковому віці, часто вимірюється зовнішніми видимими досягненнями дитини. У цій віковій категорії діти часто реагують на те, що бачать. Тому у дитини може виникнути відчуття, що можливість бути більш спортивною, атлетичною і бігати швидше, має більшу цінність ніж доброта, наполегливість і добродішність. Коли досягнення стають головною «соціальною валютою», діти можуть стикатися з певними проблемами.

Як лікувати дитячу депресію?

Лікування дитячої депресії подібне до лікування дорослих щодо моделі лікування, однак сам підхід може значно відрізнятись. Розмовна терапія буде вашою першою лінією лікування разом із сімейною терапією. Участь школи також має першочергове значення. Якщо розмовна терапія є непридатною через недостатній вербальний розвиток дитини, в лікуванні можна використовувати інші підходи, такі як ігрова терапія, арт-терапія та робочі зошити.