**КАК ПОНЯТЬ, ЧТО У РЕБЕНКА ДЕПРЕССИЯ?**

Родители уверены, что депрессия – это проблема, которая может касаться только взрослых, но дети также восприимчивы к этой опасности.

Депрессия проникает в каждодневную жизнь ребенка, причем дети не способны объяснить взрослым, что происходит.

Родители должны четко контролировать изменения детских эмоций. Понаблюдайте за колебаниями настроения и изменениями, которые начали проявляться в последнее время у ребенка.

Чаще всего депрессия возникает у детей:

* постоянно находящихся в стрессовой ситуации

## пережившие травму (как физическую, так и психическую) или потерю близких

* дети из семей, в которых хотя бы один из родителей страдал или страдает депрессией
* имеющие нарушения памяти, внимания, речи, восприятия или других психических функций
* имеющие нарушения поведения, например, гиперактивные дети
* склонные к тревоге
* из неблагополучных семей или семей с серьезными проблемами
* **детей из неполных семей. Они больше всего страдают от недостатка родительской заботы,  лишены возможности делиться проблемами, получать советы от обоих родителей.**

Депрессия может развиться из за частой смены места жительства. Дети теряют друзей, с трудом находя их на новом месте. Отсюда они не могут довериться, сверстникам, не могут общаться.

Многие дети впадают в депрессию из за проблем в школе. Плохая успеваемость снижает самооценку, ребенок сознательно изолируется от сверстников.

Детская депрессия может протекать примерно также, как у взрослых людей, с типичными симптомами. Но часто возникают случаи так называемой «маскированной депрессии»: когда депрессия проявляется в основном не в форме сниженного настроения, а агрессии, непослушания, грубости.

Основные симптомы детской депрессии:

* Частая грусть, плач;
* Снижение интереса к тому, что раньше очень нравилось
* Чувство безнадежности, беспомощности
* Низкая самооценка, чувство вины;
* Крайняя чувствительность к неудачам;
* Повышенная раздражительность, проявления злости или агрессии;
* Частые жалобы на физическое состояние, например, на головную боль или боль в животе;
* Прогулы школы, плохая успеваемость;
* Невнимательность;
* Заметное изменение аппетита (как в сторону повышения, так и в сторону понижения) или сна (как в сторону бессонницы, так и в сторону сонливости);
* Мысли, намерения или попытки побега из дома;
* Мысли, намерения или попытки суицида.

Заметив эти признаки, примите правильное решение и обратитесь к детскому психотерапевту. Именно он подскажет и поможет Вам вернуть ребенку радость жизни.

Любите своего ребенка! Любовь семьи – лучший доктор!



Врач педиатр ГУЗ «Липецкая РБ» Е.В.Мартынова.