**Памятка родителям**

**Диагностика депрессивных расстройств**

**у детей и подростков**

Депрессия  — это психическое расстройство, характеризующееся депрессивной триадой: снижением настроения, утратой способности переживать радость, нарушениями мышления (негативные суждения, пессимистический взгляд на происходящее и т. д.) и двигательной заторможенностью.

Депрессия у детей и подростков имеет многочисленные и устойчивые симптомы, выражающиеся в ухудшении настроения, поведения, мышления, физического состояния организма, а также в негативном изменении жизненных установок.

В течение долгого времени существовало ошибочное убеждение в том, что у детей не существует депрессии, сравнимой по форме с депрессией у взрослых.

В настоящее время известно, что депрессия у детей и подростков часто встречающееся, не всегда распознаваемое тяжелое расстройство, распространенность которого постоянно увеличивается.

**Основные причины депрессии**

Существует ряд факторов, которые могут повысить вероятность развития депрессии, в том числе:

* Физическое, сексуальное или эмоциональное насилие может привести к депрессии в настоящем и в дальнейшей жизни.
* Некоторые лекарственные средства. Например, некоторые препараты для лечения высокого кровеносного давления могут увеличить риск развития депрессии.
* Конфликты. Депрессия может быть результатом личных конфликтов или споров с членами семьи или друзьями.
* Смерть или утрата. Грусть и печаль от смерти или потери близкого человека также могут увеличить риск развития депрессии.
* Генетика. Наследственная предрасположенность к депрессии увеличивает риск её развития. Возможно, депрессия передаётся от поколения к поколению, но достоверно этого не известно.
* Важные события. Даже хорошие события, такие как новое место учебы, места жительства, брак родителей, могут привести к депрессии. Таким же образом могут повлиять и плохая школьная успеваемость, развод родителей.
* Другие личные проблемы. Такие проблемы, как социальная изоляция в связи с другими психическими заболеваниями или изгнание из семейной или социальной группы, могут привести к депрессии. А так же недовольство своей внешностью, недовольство собой как личностью, развитие чувства неполноценности и неадекватности.
* Серьёзные заболевания. Иногда депрессия развивается в связи с развитием другого заболевания или является реакцией на него.
* Злоупотребления психоактивными веществами. Около 30% людей, злоупотребляющих этими веществами, имеют серьёзную клиническую депрессию.

**Симптомы депрессии у детей и подростков**

Часто дети и подростки, страдающие депрессией, имеют заметные изменения в мышлении и поведении. Они могут не иметь мотивации и даже становиться замкнутыми, закрывая дверь спальни после школы и оставаясь в своей комнате в течение нескольких часов.

Дети с депрессией могут много спать, менять предпочтения в еде, а также совершать преступления, такие как кражи в магазинах, хулиганство.

Депрессия дошкольного и раннего школьного (до 10 лет) возраста наиболее трудна для диагностики. Она выражается, в основном, в соматовегетативных и двигательных нарушениях.

В одних случаях преобладают вялость, пассивность, апатия, в других - тревога, беспокойство. Наблюдаются расстройства сна, аппетита, энурез, энкопрез, жалобы на неопределенные боли в разных органах. Депрессивность проявляется в страдальческом выражении лица, тихом голосе. О настроении эти дети говорят, что оно плохое, но не уточняют его, четких депрессивных высказываний нет; в семье они бывают грубы, агрессивны, непослушны, что уводит мысль от диагноза депрессии. Таким образом, сама депрессия маскируется детскими капризами и соматическими жалобами.

При депрессии наблюдается, как правило, характерная триада симптомов: угнетенное, тоскливое настроение, заторможенность мыслительных процессов, скованность двигательной сферы или двигательным возбуждением, беспокойством, ажитацией.

Возможные проявления депрессии у подростков:

* Апатия
* Усталость или жалобы на боли, в том числе в голове, животе, пояснице
* Трудности с концентрацией
* Трудности с принятием решений
* Чрезмерные чувства вины
* Идеи самообвинения, самоуничтожения, неполноценности
* Безответственное поведение - например, опоздания, забывания, пропуски занятий
* Потеря интереса к пище или импульсивное переедание, что приводит к быстрым изменениям веса
* Потеря памяти
* Мысли о смерти
* Агрессивное поведение
* Печаль, тревога или чувство безнадёжности
* Бессонница ночью и сон в течение дня
* Резкое падение успеваемости
* Отстранение от друзей
* Употребление алкоголя или наркотиков, беспорядочные половые связи

**Профилактика депрессии**

Последние медицинские исследования подтверждают, что депрессию можно смягчить, а иногда и предотвратить с помощью здорового образа жизни.

Правильное питание, физические упражнения, соблюдение режима дня, прогулки на свежем воздухе, поддержание в семье положительного психологического климата, а также выделение времени для любимых занятий и хобби помогают предотвратить плохое настроение.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАШ ПОДРОСТОК СТРАДАЕТ ДЕПРЕССИЕЙ?

* Не стоит игнорировать просьбы подростка, подверженного депрессии, даже если они кажутся вам незначительными.
* Заботьтесь о подростке и проявляйте участие.
* Помогите ему выработать режим дня и придерживаться его.
* Не стоит делать резких замечаний, пытаться взывать – «имей совесть», «возьми себя в руки» – «давить» на подростка, вызывать у него чувство вины.
* Избегайте наигранной весёлости, не преуменьшайте значимости состояния, в котором пребывает ваш подросток.
* Не навязывайте подростку привлекательный для вас жизненный путь. Не пытайтесь вновь пережить свою молодость через деятельность своего ребёнка.
* Займитесь с подростком какой-либо совместной деятельностью, проводите с ним больше времени, не оставляйте надолго одного.
* Помогите подростку грамотно организовать досуг, выбрать интересное увлечение.
* Постарайтесь оградить вашего ребенка от слишком высокой психической нагрузки, избытка информации.
* Помогайте ему повысить самооценку, замечайте малейшие сдвиги к лучшему, поддерживайте и принимайте своего ребенка.
* Не занимайтесь самолечением, тем более медикаментозным. При необходимости обратитесь за квалифицированной помощью специалиста (психолога, психиатра, психотерапевта).