**Как распознать депрессию у детей? Советы детского психолога**

Рубрика: [Статьи](http://vscolu.ru/category/articles)

Если у вашего ребенка были признаки депрессии в раннем возрасте, они могут повториться в подростковом периоде, в юности и даже, когда он станет взрослым. Поэтому таких детей необходимо постоянно контролировать.

Считается, что депрессией поражены примерно 0,5% детей. Если это не просто временное депрессивное состояние, а состояние глубокое, оно погружает ребенка в режим реального бедствия и требует ежедневной психотерапевтической помощи со стороны родителей. Кроме того, в этом случае всегда есть возможность обратиться за [*консультацией к детскому психологу*](http://mark-med.ru/detskiy-psiholog/) или психотерапевту.

**Упадок сил или депрессия?**

Упадок сил – это временное состояние, продолжающееся в течение нескольких дней и возникающее в ответ на некоторые неприятные события. Оно не вызывает устойчивых изменений в поведении ребенка. Депрессия же – это уже реальное заболевание, длится долго и приводит к изменениям в поведении. Депрессия может привести, например, к бегству из дома и даже к попыткам суицида (особенно у подростков).

**Симптомы депрессии у детей**

У детей младшего и школьного возраста депрессия может проявляться раздражительностью, агрессивностью, возбуждением, стремлением к уединению и потерей интереса к играм. Эти нарушения чаще всего возникают внезапно и сохраняются долгое время. При этом серьезно страдает поведение ребенка в детском коллективе и в семье.

Родители должны быть готовы к возможным симптомам депрессии у своих детей. Внезапно могут появиться следующие симптомы.

У ребенка появляются трудности в школе, которых не было ранее. Он стал хуже учиться, у него ухудшается внимательность, он часто путается в своих мыслях.

Возникают частые перепады настроения. Чередуются фазы раздражительности и полной апатии ко всему. Он игнорирует интересные мероприятия, видеоигры, спорт, игры с друзьями, чтение и т.д.

Как это ни печально, возникает сильная тенденция к утрате положительной самооценки (например, «никто меня не любит»).

Ребенок либо ест очень много, либо страдает отсутствием аппетита. Его вес растет более, чем на 5% в месяц, или, наоборот, он почти не поправляется.

Ребенок скучает и часто очень продолжительно смотрит телевизор.

У него проблемы с засыпанием, нарушен сон, возникают ночные кошмары, а в течение дня он кажется уставшим и сварливым.

Часто жалуется на головные боли и боли в животе.

**Симптомы депрессии у подростков**

Подростковый возраст характеризуется ростом тревожности: надо принять изменения в своем теле, отказ от мира детства, первые признаки сексуальности. Такой переход во взрослую жизнь часто является экстремальным и может привести к настоящей депрессии. Около 3% подростков проходят через период депрессии.