

## Психическое здоровье вашего ребенка: что нужно знать о детской депрессии

Самое главное, что депрессия у детей и подростков очень хорошо поддается лечению. Слово «депрессия» имеет как повседневное, так и клиническое значение. Дети могут жаловаться на то, что «у них депрессия», после разрыва отношений или когда их не включили в состав школьной команды. В этих случаях они используют общее, повседневное значение слова. В то же время многие детские неудачи могут вызывать клиническую депрессию, и именно это имеют в виду врачи, когда используют это слово.

### Самое главное для родителей:

- 1) Знать, на что обращать внимание.
- 2) Спрашивать своего ребенка о том, что вы заметили.
- 3) Сообщать обо всех проблемах своему педиатру.

### На что похожа депрессия?

Иногда кажется, что клиническая депрессия появилась беспричинно. Ребенок или подросток, страдающий от депрессии, **постоянно печален или раздражителен**. Когда врачи подозревают наличие депрессии, они ищут изменения в определенных стереотипах поведения, среди которых:

- Плохой сон
- Снижение интереса к вещам, которые раньше нравились
- Вялость
- Чувство вины
- Изменения аппетита
- Изменение уровня физической активности
- Мысли о самоубийстве

Хотя мысли о самоубийстве или нанесении себе увечий вызывают очень сильное беспокойство, у вашего ребенка может быть депрессия без этих мыслей. Даже у одного и того же ребенка депрессия может выглядеть по-разному в разном возрасте.

**Дети младшего возраста**, страдающие от депрессии, часто больше жалуются на физический дискомфорт, например на боли в животе и головные боли. У них также может сильнее проявляться страх разлуки.

**Подростки**, страдающие от депрессии, начинают проявлять более типичные для нее признаки раздражительности или грусти, а также пристрастие к углеводам (газировке, сокам, чипсам), крайнюю чувствительность к критике и повышенную потребность во сне. У подростков также с большей вероятностью возникают мысли о самоубийстве.

### Что делать, если мне кажется, что у моего ребенка депрессия?

Если у вас появилось беспокойство в отношении своего ребенка или вы замечаете, что он испытывает затруднения с чем-либо из указанного выше, задайте ему вопрос. Вы можете сказать что-то вроде: «В последнее время ты кажешься более подавленным (-ной). У тебя все в порядке?» Несмотря на то что думают некоторые люди, подобные вопросы не вызывают деструктивного поведения. Они *действительно* помогают вашему ребенку понять, что вы заботитесь о нем. Вы можете обнаружить, что ваш ребенок начал выглядеть лучше после того, как поделился чем-то, что его беспокоило. Он даже может начать выглядеть лучше только потому, что вы задали ему вопрос.

Если у вас остались вопросы, *позвоните педиатру вашего ребенка*. Разговор можно начать просто: «Я заметил (-а) некоторые изменения в поведении моего ребенка, которые кажутся нетипичными для него». Ваш педиатр поможет вам выяснить, есть ли причина для беспокойства. Если она есть, существует множество эффективных методов лечения, в том числе терапевтические беседы, лекарства и консультации школьного психолога. Какой подход вы выберете вместе со своим ребенком — это ваше общее решение.

Помните, никто не знает вашего ребенка лучше вас. Если вы заметили какие-то отличия в его поведении, совершенно нормально начать беспокоиться об этом. Воспользуйтесь возможностью узнать больше, поговорив со своим педиатром или другим медицинским работником, которому вы доверяете.

*Если вам кажется, что ваш ребенок думает о самоубийстве, отнесите к этому серьезно, останьтесь с ним и позвоните на Общенациональную линию по предотвращению самоубийств по номеру 1-800-273-TALK (8255) или воспользуйтесь Кризисной СМС-линией, отправив сообщение с текстом «GOT5» на номер 741741.*

Чтобы узнать больше о проблемах психического здоровья детей различных возрастных групп, посетите страницу проекта TEACH для родителей и семьи: [bit.ly/PTEACH-Family](https://bit.ly/PTEACH-Family)

Чтобы подробнее узнать о подростковой депрессии, посетите веб-сайт Управления психического здоровья (Office of Mental Health) штата Нью-Йорк: [bit.ly/OMH-TeenDepression](https://bit.ly/OMH-TeenDepression)