

Детская депрессия: оставьте меня в покое!

Как бы странно ни звучало это для многих, даже у совсем маленьких детей может развиваться депрессия. Родители вдруг начинают замечать, что ребенок становится замкнутым, излишне тревожным, плаксивым, ленивым, а временами агрессивным и неуправляемым. О том, как не проморгать болезнь, мы говорим с детским психиатром Михаилом РЕЗНИЧЕНКО.



Где тонко, там и рвется

— Михаил Юрьевич, о детской депрессии пишут редко, поэтому большинство взрослых считают, что у детей ее быть просто не может...

— Диагноз действительно поставить сложно. Причем чем младше ребенок, тем труднее. Ведь что мы чаще всего наблюдаем? Родители жалуются на то, что малыш стал плаксивым, вялым, плохо ест. Такое поведение может быть вызвано многими заболеваниями. Поэтому даже педиатры не сразу понимают, что имеют дело именно с эмоциональным расстройством.

— А какие причины могут спровоцировать развитие депрессии?

— Самые разные. Депрессия может развиваться после физической или психологической травмы, связанной с потерей близких, разводом родителей, разлукой с ними. Опять же не последнюю роль здесь играет наследственность.

— Но почему один ребенок переживает разлуку с мамой довольно легко, а другой начинает страдать? Чем это обусловлено?

— Чаще всего индивидуальными особенностями. У каждого из нас своя ахиллесова пята — у кого-то суставы слабые, у кого-то имеется предрасположенность к диабету, ожирению. Но не зря в народе говорят: «Где тонко, там и рвется». Я знаю се-

мьи, в которых оба родителя тревожные, у них и ребенок такой же. Но если взрослый умеет рассказать о своих тревогах, переживаниях, чувствах, описать свое эмоциональное состояние, то ребенок это сделать не может, он просто не созрел для этого.

Это ваша работа!

— В детском саду детей нередко обижают сверстники. И синяки бывают, а кто-то и со следами укусов приходит. Детская агрессия — это норма или проявление депрессии?

— В каждом отдельном случае надо разбираться. Безусловно, когда ребенок агрессивен, это повод для того, чтобы родители обратились к специалисту. Тут вот еще какой момент. Посмотрите на некоторых мам, гуляющих во дворах с детьми. Нередко видишь, как вместо того чтобы поиграть с малышами, они сидят и пьют пиво, закусывая чипсами. Малыши начинают драться, а мамы их поощряют, призывая «постоять за себя и врезать побольнее» обидчику. Вряд ли воспитанный таким образом ребенок проявит участие и доброту в отношении других людей.

— А можно ли как-то скорректировать поведение агрессивного ребенка?

— Все зависит от того, насколько заинтересованы в этом родители. Но я скажу честно — прогноз в подобных случаях практически всегда неутешительный. Так исторически сло-

жилось, что общество как бы выталкивало таких людей из своей среды и сейчас выталкивает.

Конечно, существуют специальные учреждения для излишне агрессивных детей и подростков, там с ними работают. Методики есть.

— Помимо непослушания, агрессии, слезливости что еще можно отнести к нарушению поведения?

— Приведу пример. Сидит на стуле ребенок, который всем своим видом как бы говорит: «Не трогайте меня, отойдите от меня все!» Он может даже агрессивно отреагировать, если вы начнете его о чем-то расспрашивать, может убежать, спрятаться... Педагоги нередко встречаются с такими детками. Многие, особенно молодые учителя, сначала недоумевают и в то же время четко понимают: здесь что-то не так. Скажу больше: именно педагоги чаще всего начинают бить тревогу. А вот родители, увы, нередко просто «прячут голову в песок», предпочитая не замечать проблем. Бывает, и за ремень хватаются, наказывают за плохие оценки или плохое поведение. Либо прямо заявляют воспитателям и учителям: «Мы отдали вам сына (дочь) на воспитание, вот и занимайтесь, это ваша работа».

— Чаще всего проблемы психологического рода выявляются в школе?

— Да. Школа — это очень важный этап в жизни ребенка. Все-таки в детском саду дети больше играют, а школа — это труд. И очень важно, как и в каких условиях семилетний ребенок начнет трудиться. Здесь многое зависит не только от педагога, но и от микроклимата, который в учреждении создан. Я побывал во многих школах и отлично знаю, что детская деградация процветает там, где руководство, учителя на это просто не обращают внимания, рассуждая: мол, пусть дети сами разбираются. Но они сами не разбираются! А вот травмировать ребенка подобные ситуации могут очень серьезно. Это одна из причин, которая также может спровоцировать развитие депрессии. Особенно в школе сложно первоклассникам. Поддержать новоиспеченного ученика надо обязательно, поэтому не стесняйтесь говорить своему ребенку, что вы его любите, понимаете, как ему непросто.

Не воспитывайте по стандарту

— У Куприна есть замечательный рассказ «Слон», героиня которого, маленькая девочка Надя, по непонятным причинам таит на глазах. При этом известные медицинские светила утверждают, что малышка здорова. Это тоже проявление детской депрессии?

— Вполне возможно. У многих людей признаки душевных недугов начинают проявляться в очень раннем возрасте. Посмотрите, сколько деток страдают заболеваниями кожи! Известно, что они сопровождаются не только зудом, но и повышенной возбудимостью нервной системы. К счастью, у многих детей, если их лечат, заболевание бесследно проходит годам к пяти. Но у некоторых организм может отреагировать развитием серьезного психологического неблагополучия. Так что тот же диатез — это сигнал родителям, предупреждение о том, что надо быть очень внимательным к собственному ребенку. Хочу сказать еще вот о чем: дети все разные, даже в одной семье рождаются непохожие друг на друга малыши. Они нуждаются в разном подходе, и воспитывать их нужно по-разному. А родители нередко делают ошибку, пытаясь стандартизировать этот процесс.

Подростку — особое внимание

— Многие психиатры утверждают, что наркотические и

алкогольные зависимости — это тоже проявление депрессии. Вы с этим согласны?

— Согласен. Избавлять алкоголиков от зависимости теми методами, которые у нас зачастую практикуют, на мой взгляд, бесполезно, ибо в основе их болезненные действия лежат душевные расстройства. Их-то и надо лечить.

— А наркоманов?

— Когда говоришь с родителями малолетних наркоманов, они, как правило, утверждают, что всегда были внимательны к собственному отпрыску. Но начинаешь копать глубже, и выясняется абсолютно другая картина — родители были сами по себе, а ребенок был где-то там... Отдельно. Вот как только этот разрыв происходит, все, мальчик или девочка травмированы. Понятно, что до 30 лет с детьми нянчиться не надо, нужно вовремя уметь его от себя отпустить, но в не тринадцать же лет! Именно в этом возрасте подростки ищут замену привязанности к родителям. Кто-то начинает нюхать клей и курить, кто-то увлекается компьютерными играми, предпочитая уйти от проблем в виртуальную реальность. Когда взрослые мне говорят, что не заметили, как их ребенок втянулся и стал зависимым, я им не верю. Это невозможно! Как правило, признаки неблагополучия проявляются очень быстро, не заметить их, если ты нормально контактируешь с ребенком, сложно.

Легче предупредить, чем лечить

— Ребенку с диагнозом «депрессия» выписывают специальные препараты?

— Их назначают в самую последнюю очередь. Начинать надо с устранения самого фактора, который спровоцировал эмоциональное расстройство. Простой пример: дети из неблагополучных семей, попадая в детский сад, меняются на глазах — они начинают всем интересоваться, контактировать со взрослыми и ровесниками, учатся всему новому.

— А предотвратит развитие детской депрессии можно?

— Безусловно. Любите своего ребенка, говорите с ним, обсуждайте открыто проблемы, дышите вместе, играйте, двигайтесь больше — это самая лучшая профилактика нервных срывов.

Людмила ДИСКОВА
Фото автора

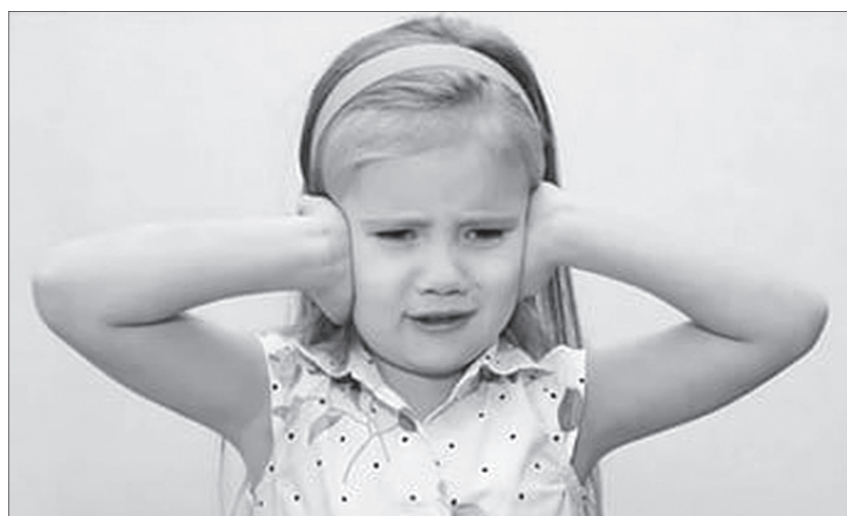


Фото с сайта ok.jiffiz.website

НАДО ЗНАТЬ

Дети все разные, даже в одной семье рождаются непохожие друг на друга малыши. Они нуждаются в разном подходе, и воспитывать их нужно по-разному. А родители нередко делают ошибку, пытаясь стандартизировать этот процесс.