

Дубчак О.Б.

Кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогіки та психології професійної освіти Національного авіаційного університету,

м. Київ, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ДЕПРЕСІЇ В ДИТЯЧОМУ ВІЦІ

Анотація. Дитина має відчувати різноманітні емоції й почуття, усвідомити їх, навчитися самотійно справлятися з ними. У статті розглянуто особливості емоційного розвитку в дитячому віці, описано ризики розвитку депресії, основні ознаки і симптоми цього захворювання. Розглянуто шляхи і можливості допомоги дитині в разі виявлення наявності цих симптомів залучаючи фахівців: психологів, лікарів, педагогів та сім'ю.

Dubchak O. FEATURES OF EXPERIENCE OF DEPRESSION IN CHILDHOOD

Abstract. The child should feel different emotions and feelings, be aware of them, learn to cope with them independently. The article deals with peculiarities of emotional development in childhood, the risks of depression, the main signs and symptoms of the disease are described. Ways and options are available to help your child identify these symptoms by engaging specialists: psychologists, doctors, educators, and family.

Все частіше до психолога звертаються занепокоєні батьки з приводу тривалого пригніченого настрою, сльозливості, капризування своїх дітей. Це може вказувати на ризик розвитку депресії і вимагає особливої уваги і допомоги спеціалістів психолога, педіатра а іноді й дитячого психіатра.

Депресія це серйозне захворювання, яке може вплинути на фізичне і психічне здоров'я дитини. Звичайно, дитина може сумувати, плакати, вередувати, усамітнюватись, але якщо все це триває не довго, тому що вона має пройти, усвідомити цілий ряд почуттів та емоцій, щоб розібратися, як з ними справлятися (Корб, 2016) . Якщо більше двох тижнів спостерігається поганий настрій, негативне мислення, а улюблені справи перестають цікавити потрібно починати діяти.

Ознаки і симптоми депресії у дітей (МКБ-10, 2016)

Якщо у дитини спостерігається більшість часу:

- пригнічений настрій, дитина здається нещасною;
- агресивність, істеричність;
- втрата інтересу до повсякденних занять, ігор, улюблених іграшок;
- негативні висловлювання: «У мене ніколи нічого не виходить», «Мене ніхто не любить у школі, вдома», «Я нікому не потрібен», «Краще б мене не було» тощо;
- почуття провини;
- тривожність, боязкість;
- небажання спілкуватися з друзями, родичами;
- порушення сну, (поява нічних жахів, сон уривчастий, поверхневий, просипатися важко, з відчуттям втоми, ввечері довго не може заснути);
- часті головний біль, болі в животі, які не мають фізіологічних або медичних підстав;
- з'являються проблеми з пам'яттю, концентрацією уваги;

Виявлення навіть кількох таких ознак є сигналом для невідкладних заходів з боку батьків. Необхідно спробувати поговорити з дитиною, з'ясувати, що її турбує, чи є причини такої поведінки. Можливо дитина пережила стрес з яким не може справитись самостійно, або ж її шкільне життя для неї занадто «важке». Дитина не може налагодити стосунки з однолітками, вчителями, або ж її гіпервідповідальність («маю бути найкращим (ою), відмінником (цею)», «хочу, щоб батьки пишалися мною, моїми оцінками» тощо) привела до емоційного виснаження. Можливо сімейні стосунки (сварки, непорозуміння, загроза розлучення батьків) або смерть когось із близьких залишила такий сильний відбиток у свідомості дитини.

Якщо ж батьки не можуть самостійно допомогти дитині у її переживаннях необхідно звернутися за професійною допомогою до психолога, педіатра, психіатра.

У таких випадках достатньо ефективною є Арт-терапія. Це і малювання, і казкотерапія, ігрове моделювання, ліплення, пісочна терапія тощо. Достатньо дієвою є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), яка може допомогти дитині моделювати позитивні способи мислення, змінити поведінку.

Краще відбуваються позитивні зміни якщо застосовувати сімейну терапію. Сім'я має відповідально ставитись до свого батьківства і створювати умови в яких дитина має почуватися щасливою. Батькам варто навчитися керувати стресом і напругою дитини влаштовуючи спільний відпочинок, організовуючи ту діяльність, яка подобається дитині (прогулянки в лісі, запуск повітряного змія, перегони на надувних човнах, картингах тощо). Можливе спільне створення сімейного розпорядку дня, що також допоможе знизити рівень стресу.

Якщо дитина шкільного віку, необхідно налагодити спільні дії з класоводом, класним керівником, іншими вчителями, шкільним психологом, що дасть можливість знайти способи підтримати дитину у шкільному середовищі.

Таким чином можна зазначити, що депресія можлива не тільки у дорослих, а й у дітей. Діти повинні навчитися керувати своїми емоціями і в цьому їм мають допомогти дорослі, у першу чергу батьки. Якщо батьки самотійно не в змозі подолати цю проблему їм необхідно звернутися за допомогою до відповідних фахівців. Уважне ставлення батьків до тривалих змін настрою і поведінки дитини можуть убезпечити її від ризику розвитку депресії.

Література

Корб А. У пастці депресії. Як подолати тривожність і радіти життю / пер.з англ. А.Марковська – К: Наш формат, 2019. - 216 с.

Международная статистическая классификация болезней и проблем, связанных со здоровьем. Десятый пересмотр (МКБ-10) последнее переиздание — 2016 М: Медицина - 2174 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://mkb-10.com>