

Практика

# Детская депрессия

Многие девчонки и мальчишки не верят в то, что мир хорош



Из архива «ММ», Андрей Серебряков

**Всё чаще в психологический центр областной психоневрологической больницы № 5 обращаются родители, дети которых страдают от различных форм депрессий.**

## Напряжённые условия

– Такие пациенты не хотят ни перед кем раскрываться, – отмечает заведующая центром Елена Иванова. – Они видят мир в чёрных красках, не принимают его. Это

особенное состояние, при котором бесполезно рассказывать о плюсах жизни и убеждать, что всё хорошо. Не поверят.

Склонность к депрессиям часто бывает в проблемных семьях и после пережитого горя, например, смерти близкого человека. Нередко тоскует подрастающее поколение в детских домах. Впрочем, Елена Николаевна пояснила, что болезнь может появиться и при других условиях воспитания и жизни. Привела пример семьи, где всё обстояло внешне благополучно, но потом выяснилось, что папа и мама никуда не ходят вместе, едят в разное время, ругаются.

– Их дочь, находясь в напряжённых условиях, стала заболеть, – говорит психолог. – Она не понимала, почему самые близкие люди так разрознены. Подростковый период – очень серьёзный. Это переход из детской жизни во взрослую. И вдруг оказывается, что нет крепкого тыла, не на кого опереться или хотя бы поговорить по душам, ребёнок абсолютно одинок. Он начинает искать место, где ему легче, и людей, которые помогут. Находит в Интернете или в какой-то компании, где чувствует себя успешным, удачным, уважаемым и любимым. К сожалению, зачастую это оказывается мир пагубных привычек, которые разрушают ребёнка.

Елена Иванова рассказала также о девочке-отличнице и очень требовательных родителях. В этой истории перечислялось множество кружков, секций, вдобавок музыкальная школа. Девочке хотелось поиграть, поговорить, побыть ребёнком, а мама с папой строго говорили, что ей нужно готовиться, заниматься, учиться.

– Послушные дети – это важно, но иногда родители перегибают палку, – считает Елена Иванова. – Семья должна быть зоной комфорта, где спокойно и безопасно. А если этого нет, копится напряжение, становится всё тяжелее. Ребёнок не понимает, что с ним происходит. Так можно дойти до невроза.

Родителям необходимо разобрататься в первую очередь в себе. Чего они хотят? Может быть, после

этого удастся посмотреть на мир иначе. У Елены Николаевны был случай, когда напряжение в семье удалось снять просто потому, что супруги начали гулять по вечерам и рассказывать друг другу о случившемся в течение дня. У них улучшились отношения, настроение. Это благотворно повлияло и на ребёнка.

– Совместные семейные ужины тоже хорошо снимают напряжение, – рассказывает заведующая психологическим центром. – Есть и многие другие способы, но все они работают с психически здоровыми детьми. А когда ребёнок заболел, то уже не обойтись без амбулаторного или стационарного лечения. Иногда родители этого не понимают, считая странное поведение детей проявлением возраста. Приходится объяснять, что это не вредный характер, а болезнь.

## Перемены настроения

– Самое элементарное – понаблюдать за ребёнком, посмотреть, что изменилось, – рекомендует Елена Иванова. – Попробовать вызвать на разговор. Причём желательно, чтобы беседа была с тем, кто для ребёнка авторитет. Можно поговорить на отвлечённые темы, куда-то сходить, просто погулять. Конечно, необходимо знать, что подростку нравится, интересоваться его увлечениями. Не выживайте его информацией, а посмотрите, чем живёт маленький человек, какие у него ценности, мысли о будущем.

Специалисты также советуют обратить внимание на резкие перепады настроения. При депрессии ребёнок может быть беспечным и более весёлым, чем обычно, а затем резко перейти к негативу. И, конечно, важно, чтобы в семье были тёплые отношения. Тогда все вопросы решаются проще, а проблемы кажутся меньше.

В депрессивном состоянии ребёнок может начать курить, выпивать. Так он пытается снять напряжение. Зачастую родители не могут с этим справиться. Особенно если сами любят по пятницам посидеть с пивом. После этого они ругают подростка, пришедшего домой с запахом. И получают в ответ: «Да вы сами пьёте! Кто вы такие, чтобы мне указывать!»

– Могут быть самые разные формы снятия напряжения, – отметила Елена Николаевна. – Кто-то уходит

в компьютерные игры. Некоторые получают адреналин, делая фотосессии на высоких зданиях и сооружениях. Это деструкция, то есть разложение, разрушение. И может быть симптомом депрессии, когда теряется смысл и радость жизни.

Осенняя депрессия – довольно частое явление в нашем регионе. В южных областях она встречается реже. Это подтверждают и исследования учёных. Погода и солнце влияют на психологическое и психическое состояние человека. Но климат в семье важнее.

– Родителям нужно показать ребёнку, что у них тоже есть трудности, но они с ними справляются, – говорит психолог. – И он тоже непременно справится. Если не проходит состояние повышенной тревожности, то лучше сходить в медучреждение, проконсультироваться со специалистом. И не забывать о том, что вызывает положительные эмоции. Например, спорт, занятия любимым делом, интересные перспективы. Хорошо от стресса спасают животные, даже обычная прогулка с собакой.

Специалисты отмечают, что чаще страдают от стрессов и депрессий жители городов. В деревнях подобные симптомы мучают лишь десять процентов населения. Возможно, сказывается влияние природы и то, что жителям сёл проще найти спокойные, тихие места.

Елена Иванова рассказала и о самой страшной стадии депрессии – самоубийстве. Пояснила, что такое возможно, если ребёнок очень ранним, встречает в своей жизни только негатив и видит мир абсолютно чёрным. Но всё-таки психически здоровые мальчишки и девчонки в последний момент, как правило, останавливаются. Доводят дело до конца в большинстве случаев дети с психическими заболеваниями и расстройствами.

– Родителям нужно обращать больше внимания на детей и не замыкаться в себе, – подчёркивает Елена Иванова. – Не бойтесь обращаться за помощью к специалистам, в центр «Лучик» на Грязнова, 30 или в дневной стационар на Ленина, 136. Все услуги оказываются бесплатно. Причём ребёнок, даже попав в стационар, не отстанет от школьной программы. Он будет учиться в медучреждении. Для этого там есть всё необходимое.

Татьяна Бородина

Социальный проект

## Едут все!



**Дети с ограниченными возможностями приняли участие в городском велокроссе.**

Всё лето семь воспитанников социально-реабилитационного центра для детей и подростков с ограниченными возможностями тренировались в парке у Вечного огня.

Центр купил велосипеды на средства гранта, который выиграло управление социальной защиты города и МГТУ с проектом по поддержке семей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.

Мальчишек и девчонок тренировала инструктор центра Тамара Закирова. За это время трасса парка у Вечного огня в два километра стала для них родной и знакомой. Хотя приходилось ездить не только по асфальту. Пересечённая местность оказалась довольно сложной для передвижения на велосипедах.

– Познакомились с председателем городской федерации велоспорта Сергеем Коневым, который помог во многих вопросах, – рассказала методист социально-реабилитационного центра для детей и подростков с ограниченными возможностями Юлия Быкова. – В том числе федерация выделила грамоты для наших победителей. В качестве призов были футболки от неравнодушной жительницы Магнитогорска, давнего друга центра Людмилы Ромашкиной.

Конечно, поздравили ребят и в центре. Не только победителей, но и тех участников, которые достойно прошли трассу. Отмечу тем не менее, что лидировали среди девочек – Анастасия Мелентьева, а у мальчиков – Гарик Мкртчян.

– Теперь будем ездить на велосипедах до тех пор, пока не выпадет снег, а может, и зимой тоже, – улыбается Юлия Анастольевна. – Раньше ведь у нас не было такого спортивного инвентаря. Образовалась целая очередь из желающих.

Продолжается и работа по другим направлениям. Сентябрь – традиционное время открытия «Школы для родителей». В неё приглашаются мамы и папы из успешных семей. Такими здесь называют тех, кто смог преодолеть порог неприятия диагноза своего ребёнка и двигаться дальше. И, конечно, в школе помогают семьям, которые только столкнулись с постановкой диагноза малышу.

– Занятия проходят в разных формах, – пояснила Юлия Быкова. – Это лекции, тренинги, семинары, мастер-классы. Планируем праздничные встречи, круглые столы, а зимой и совместные лыжные прогулки.

В центре есть отделение дневного пребывания, созданы и условия для краткосрочной реабилитации с индивидуальной программой. Работают педагоги, психологи, логопеды. В наличии медицинский блок, рассчитанный на проведение физиолечения, ЛФК, массажа. Очень популярно отделение социально-трудоустройственной адаптации. Социально-реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями находится на улице Суворова, 129/2. Телефон – 42-28-68. Сайт – src-magnitogorsk.ru

Тамара Анина

Образование

## Проверочные работы

**В этом учебном году обязательные всероссийские проверочные работы будут сдавать в четвёртых, пятых и шестых классах.**

Руководитель Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки Сергей Кравцов рассказал также, что в шестых и восьмых классах в октябре пройдёт национальное исследование качества образования по географии, а в апреле 2019 года – по физкультуре.

Учителя зачастую пугают детей и родителей, рассказывая, что за плохо написанную работу могут оставить на второй год. Сергей Кравцов пояснил, что подобных рекомендаций Рособрнадзор школам не давал. Проверочные работы – это объективный инструмент для того, чтобы выявить проблемы и пробелы в освоении программы. Они придуманы лишь для того, чтобы понять, над чем работать в будущем.

В некоторых школах проверочные работы оценивают необъективно. Ставят пятёрки, а пробелы в знаниях не выявляют. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки применяет к таким образовательным учреждениям административные меры.

