

Великий депресивний розлад у дітей

Вступ

Великий депресивний розлад (ВДР) є психічним станом. Його також можуть називати клінічною депресією або однополярною депресією. ВДР викликає симптоми суму, безнадійності та втрати інтересу до речей. Ці симптоми тривають більшу частину кожного дня, майже щодня, протягом 2 тижнів. ВДР також може викликати фізичні симптоми. Це може заважати відносинам, а також заняттям у школі та іншим повсякденним видам діяльності.

ВДР може бути легким, помірним або тяжким. Це може бути один епізод ВДР, який виникає один раз, або рецидив ВДР, який може виникати декілька разів.

Які причини?

Точна причина цього захворювання невідома. ВДР, найімовірніше, викликаний поєднанням кількох речей, що можуть включати:

- Риси характеру Вашої дитини.
- Вивчена або зумовлена поведінка, думки або почуття Вашої дитини, які підсилюють негатив.
- Як Ваша дитина реагує на стрес і сильні емоції.
- Зростання та розвиток Вашої дитини. Якщо Ваша дитина має незвичний зовнішній вигляд, затримку розвитку або ранній розвиток, це може стати проблемою.
- Травматичні переживання у житті, включаючи цькування або великі зміни у житті.

Що підвищує ризик?

Наведені нижче фактори можуть підвищити ймовірність розвитку у дитини ВДР:

- Сімейний анамнез депресії.
- Жіноча стать.
- Проходження через статеве дозрівання.
- Проблеми у сімейних відносинах.
- Патологічно низький рівень певних хімічних речовин у головному мозку.
- Травматичні або болісні події, особливо насильство, жорстоке поводження або втрата одного з батьків.
- Тривалий (*хронічний*) стрес або сильний стрес. Це може бути спричинено такими факторами:
 - Людина зазнає дискримінації.
 - Життя у бідності.
- Хронічне фізичне захворювання, інші розлади психічного здоров'я або зловживання психоактивними речовинами.

Які ознаки або симптоми?

Основні симптоми ВДР зазвичай включають:

- Постійний пригнічений або дратівливий настрій.
- Втрату інтересу до речей і видів діяльності, які зазвичай подобаються Вашій дитині.

Інші симптоми включають:

- Пересипання або недосипання, переїдання або недоїдання.
- Незрозумілу втрату або збільшення ваги.
- Втому або низький рівень енергії.
- Збудженість, неспокій або слабкість.
- Відчуття нікчемності або провини.
- Проблеми з чітким мисленням або прийняттям рішень.
- Думки про самогубство, думки про заподіяння шкоди іншим або бажання померти.
- Самоізоляцію.
- Значні зміни в поведінці. Сюди можуть входити:
 - Погані оцінки у школі або проблеми з однолітками.
 - Будь-які дії, такі як неналежна поведінка або роздратування.

Тяжкі симптоми цього стану можуть включати:

- Психотичну депресію. Це може включати хибні переконання або марення. Це також включає в себе бачення, слухання, відчуття смаку, запаху або відчуття речей, які не є реальними (*галюцинації*).
- Хронічна депресія або стійкий депресивний розлад. Це депресія низького рівня, яка триває не менше 2 років.
- Меланхолійна депресія або відчуття надзвичайного суму та безнадійності.

- Кататонічна депресія, яка включає проблеми з мовленням і проблеми з рухом.

Як це діагностується?

Це захворювання може бути діагностоване на основі:

- Симптомів Вашої дитини.
- Медичного анамнезу та анамнезу психічного здоров'я Вашої дитини. Вас можуть запитати, як довго Ваша дитина мала симптоми ВДР.
- Фізикального обстеження.
- Аналізів крові для виключення інших захворювань.

ВДР підтверджується, якщо у Вашої дитини спостерігаються такі симптоми більшу частину дня, майже щодня, протягом 2-тижневого періоду:

- Або пригнічений настрій, або втрата інтересу.
- Принаймні чотири інші симптоми ВДР.

Як це лікується?

Зазвичай цей стан лікують фахівці з психічного здоров'я, такі як психологи, психіатри та клінічні соціальні працівники. Вашій дитині може знадобитися більше одного типу лікування. Лікування може включати:

- Психотерапію, яка також називається розмовною терапією або консультацією. Типи психотерапії включають:
 - о Когнітивну поведінкову терапію (КПТ). Це вчить Вашу дитину розпізнавати нездорові почуття, думки та поведінку та замінювати їх позитивними думками та діями.
 - о Міжособистісну терапію (МОТ). Це допоможе Вашій дитині покращити спосіб спілкування з іншими та ставлення до них.
 - о Сімейну терапію. Це лікування включає членів родини.
- Лікарські препарати для лікування тривоги та депресії. Ці лікарські препарати допомагають збалансувати хімічні речовини головного мозку, які впливають на емоції та поведінку Вашої дитини.
- Зміни способу життя. Ваша дитина повинна:
 - о Мати можливість регулярно займатися фізичними вправами.
 - о Мати регулярний розклад сну та пробудження.
 - о Мати здорову їжу.



Дотримуйтеся цих інструкцій вдома:

Діяльність

- Допоможіть Вашій дитині знайти здорові способи подолання стресу, такі як:
 - о Медитація або глибоке дихання.
 - о Фізична активність, наприклад, організовані види спорту, розважальні ігри або групові ігри.
 - о Проведення часу на природі.
 - о Ведення журналу.
- Заохочуйте Вашу дитину знаходити види діяльності, які їй подобаються.
- Дозвольте Вашій дитині повернутися до її звичайної діяльності відповідно до вказівок лікаря. Запитайте у свого лікаря, які види діяльності безпечні для Вашої дитини.

Загальні інструкції

- Давайте безрецептурні та рецептурні препарати лише згідно з вказівками лікаря Вашої дитини.
- Переконайтеся, що Ваша дитина їсть здорову їжу та спить достатньо часу.

- Розгляньте можливість приєднання Вашої дитини до групи підтримки. Лікар, можливо, зможе порекомендувати таку групу.
- Дотримуйтеся усіх візитів подальшого спостереження згідно з вказівками лікаря Вашої дитини. Це важливо.

Зверніться до лікаря, якщо:

- Симптоми Вашої дитини погіршуються.
- У Вашої дитини розвиваються нові симптоми.

Негайно зверніться по допомогу, якщо Ваша дитина:

- Шкодить собі.
- Думає про заподіяння шкоди собі або про заподіяння шкоди іншим.
- Має галюцинації.

Якщо у Вас коли-небудь виникне відчуття, що Ваша дитина може заподіяти шкоду собі або іншим людям, або якщо вона ділиться думками про самогубство, негайно зверніться по допомогу. Ви можете звернутися до найближчого пункту невідкладної допомоги або:

- Зателефонуйте до місцевої служби невідкладної допомоги.
- Зателефонуйте до місцевої довідкової служби з питань запобігання самогубствам.
-

Підсумок

- Великий депресивний розлад (ВДР) є психічним станом. ВДР викликає симптоми суму, безнадійності та втрати інтересу до речей. Ці симптоми тривають більшу частину дня, майже щодня, протягом 2 тижнів.
- ВДР зазвичай лікують фахівці з психічного здоров'я. Лікування може включати психотерапію, лікарські препарати та зміни способу життя.
- Допоможіть своїй дитині знайти здорові способи подолання стресу та переконайтеся, що вона споживає здорову їжу та спить багато часу.
- Якщо у Вас коли-небудь виникне відчуття, що Ваша дитина може заподіяти шкоду собі або іншим людям, або якщо вона ділиться думками про самогубство, негайно зверніться по допомогу.