



ДЕПРЕССИЯ

На разных стадиях развития ребенка нормальное поведение так сильно изменяется, что бывает нелегко понять, страдает ли ребенок от депрессии или просто проходит стадию «ужасного» второго года, «ворчливого» седьмого или «беспокойных» подростковых лет. Кроме того, когда дела идут не лучшим образом, депрессия время от времени опускается как на детей, так и на взрослых.

Однако можно говорить о депрессивном расстройстве, если симптомы, сходные с проявлением депрессии у взрослых – грусть, апатия, нарушение сна и аппетита (или раздражительность у детей и подростков) – не проходят несколько недель. При сильной депрессии дети могут испытывать ощущения безысходности, отчаяния, задумываться о самоубийстве.

Детскую депрессию можно не заметить или неправильно диагностировать, если депрессивные симптомы осложнены другими типами поведения, как например, гиперактивность, задержка развития, проблемы в школе или психосоматические жалобы. При более внимательном рассмотрении мыслей и поступков ребенка можно увидеть лежащие в основе этого депрессию и чувство никчемности.

Вспышка депрессии может быть вызвана потерей или внимания со стороны человека, который заботится о ребенке. Причиной может быть также смерть или долгое отсутствие любимого человека. В некоторых случаях близкий человек физически остается рядом, но эмоционально отдаляется от ребенка, например, если кто-либо из родителей травмирован, озабочен своими проблемами или находится в депрессии.

Депрессивные подростки, как и люди всех возрастов, могут испытывать чувство пустоты, тревоги, одиночества, беспомощности, безнадежности, вины, потери уверенности в себе и самоуважения. Все это приводит к нарушениям сна и аппетита. Кроме того, подросткам свойственно «взрываться», т.е. они стараются скрыть свою депрессию за всплесками ярости, агрессии, убегая из дома и совершая преступления.

Маниакально-депрессивное расстройство у подростков часто проявляется в приступах раздражительности, импульсивности, потери самоконтроля, перемежающихся с периодами отрешенности. Данное расстройство излечимо, но часто остается нераспознанным, поскольку считается, что бурные всплески настроения свойственны подростковому возрасту.

Основным признаком депрессивного расстройства является изменение поведения на несколько недель подряд и дольше. Любого подростка с четырьмя или более симптомами, длящимися в течение нескольких недель, плохо занимающегося в школе, социально замкнутого, отрешенного, излишне импульсивного, потерявшего интерес к своим любимым занятиям следует проверить на депрессивное расстройство.



Стадии стресса

Стресс – психофизиологическая реакция организма на воздействие среды, выходящее за границы адаптивной нормы.

1-я стадия – усталость, кровь от мозга приливает к мышцам, умственная деятельность затруднена, глаза сухие, кожа блестящая и жирная.

2-я стадия – вертикальный или боковой стробизм (косоглазие), вследствие которого человек некоторое время не может воспринимать расстояние адекватно. При вертикальном стробизме под радужной оболочкой одного глаза видна белая полоска белковой оболочки глаза, на другом глазу не видна.

3-я стадия – под радужной оболочкой обоих глаз видна полоса белковой оболочки. Чувство разобщения с самим собой. Сознание не контролируется.

Для снятия стресса иногда достаточно фронтально-акцепитальной коррекции (лобно-затылочное упражнение).

- 1. «Лобно-затылочная коррекция»** (фронтально-акцепитальная коррекция). Одна ладонь кладется на затылок, другая – на лоб. Можно закрыть глаза и подумать о любой негативной ситуации. Глубокий вдох-выдох. Мысленно представить себе ситуацию еще раз, но только в положительном аспекте, обдумать и осознать то, как можно было бы данную проблему разрешить. После появления образной «пульсации» между затылочной и лобной частью самокоррекция завершается глубоким вдохом-выдохом. Упражнение выполняется от 30 секунд до 10 минут.
- 2. «Луч света».** Направлять яркий луч света от фонарика в середину лба. Длительность упражнения от 30 до 60 сек. Во время упражнения смотреть на черный лист бумаги.
- 3. «Молния».** Провести рукой вдоль переднего срединного меридиана от нижней губы к лобковой кости, затем в обратном направлении (расстегивая и застегивая молнию). Затем провести рукой вдоль заднего срединного меридиана от верхней губы к копчику и в обратном направлении (расстегивая и застегивая молнию сзади). Движения проводить вверх-вниз несколько раз. Всегда заканчивать движением вверх.
- 4. «Ахилл».** Легко ущипнуть одноименными руками оба ахиллова сухожилия, затем подколенные сухожилия мягко погладить несколько раз, сбрасывая в стороны и наружу.
- 5. «Уши».** Мягко расправить и растянуть одноименной рукой внешний край каждого уха в направлении вверх наружу от верхней части к мочке уха 5 раз. Помассировать участок от сосцевидного отростка за ухом по направлению вниз к ключице – 5 раз.
- 6. «Постукивание».** Сделать массаж в области вилочковой железы в форме легкого постукивания 10-20 раз круговыми движениями слева направо.

25 способов побороть стресс

