

Осенняя депрессия у школьника — как помочь подростку

Позади только первый месяц нового учебного года, а многие родители уже столкнулись с проблемой: ребенок стал вялым, апатичным, с трудом просыпается по утрам, не хочет идти в школу и закатывает истерики по любому поводу. В чем причина резко изменившегося настроения?

Тоска по беззаботному лету

Мы привыкли считать, что подростки слишком зависят от гормональных каруселей в организме, поэтому перемены в поведении от веселья до острой тоски для них — явление нормальное, а затяжная хандра — скорее способ манипуляции. Однако исследования, проведенные в том числе и в Беларуси, говорят о том, что тинейджеры нередко бывают подвержены депрессивной симптоматике, которая, как известно, далеко не такая безобидная, как может показаться на первый взгляд. Длительные депрессивные расстройства могут стать причиной психосоматических проблем и суицидальных мыслей.

— Подростковый возраст — сложный этап жизни, который сопровождают многочисленные физические, эмоциональные, психологические и социальные изменения, — говорит кандидат медицинских наук, доцент, заведующий кафедрой гигиены детей и подростков БГМУ Татьяна Борисова. — Когда в школе или дома плохо идут дела, дети могут слишком остро реагировать, испытывать чувство стресса и подавленности. Особенно часто плохое настроение наблюдается у них в первые месяцы осени, когда происходит резкий переход от беззаботного летнего времяпрепровождения к многочасовому сидению за партой и серьезной учебной нагрузке, от теплой комфортной погоды — к холодам. Значительное снижение солнечной энергии сильно сказывается на нашем восприятии жизни. Недаром еще Гиппократ говорил: куда редко заглядывает солнце, туда часто заходит врач.

Осенняя хандра — это, конечно, еще не диагноз. Но вполне может им стать, если вовремя не принять меры. Поэтому не нужно отмахиваться от проблемы или того хуже — наказывать ребенка, если он стал капризным, вялым, часто срывается на слезы, если снизилась успеваемость, появились трудности с запоминанием и осмыслением материала и школьник заявляет, что устал от учебы.

Заряд позитивных эмоций

Вообще-то, готовиться к старту нового учебного года лучше за пару недель до его начала — максимально приблизить режим дня ребенка к школьному, рано ложиться спать и рано вставать, стараться больше двигаться, а не просиживать часами с гаджетами. Но что делать, если время уже упущено?

— Прежде всего нужно наладить сон, — рекомендует Татьяна Борисова. — Важно, чтобы ребенок отдыхал не меньше 8—9 часов, причем засыпать нужно до полуночи, лучше всего в 10 часов вечера. Если есть такая возможность, перед сном желательно прогуляться на свежем воздухе. Поскольку начало учебного года — это всегда снижение двигательной активности по сравнению с летним периодом, необходимо вплотную заняться расписанием подростка, чтобы у него как минимум два раза в неделю находилось время для посещения спортивных секций или бассейна, велосипедных прогулок, игр с друзьями в футбол, любой другой физической активности. Необходимо скорректировать и питание: еда

школьника должна содержать как можно больше полезных веществ — это крупы, овощи и фрукты, молочные продукты, рыба и мясо. При этом необходимо полностью исключить из рациона фастфуд и газированные напитки или хотя бы максимально минимизировать вредную еду.

Также большую роль в профилактике осенней депрессии, по мнению специалиста, играет заряд позитивных эмоций. Обсуждайте с детьми веселые моменты, концентрируйтесь на положительных вещах, планируйте, как проведете следующее лето. Хороший вариант — устроить в комнате ребенка своеобразный декор на стенах из семейных фотографий, которые будут напоминать о лучших моментах жизни.

КСТАТИ

По данным Всемирной организации здравоохранения, длительное депрессивное расстройство является ведущей причиной инвалидности среди населения в возрасте от 15 до 44 лет и одной из ведущих причин смертности в этом возрасте. Считается, что около 20 % несовершеннолетних испытывают подростковую депрессию, от 10 до 15 % из них постоянно имеют отдельные ее симптомы, а у 5 % наблюдается клинически выраженная депрессия. 8,3 % подростков страдают от нее в течение не менее одного года. От 20 до 40 % тинейджеров имеют более одного эпизода депрессивного расстройства в течение двух лет, а 70 % — более одного эпизода до начала взрослой жизни.