

18+

АННА СОКОЛОВА

---

# Признаки детской депрессии

КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ



**Анна Соколова**

# **Признаки детской депрессии. Как помочь ребёнку**

*<https://litres.ru/74150734>*

*ISBN 9785007007702*

## **Аннотация**

Заподозрить неладное помогут такие признаки, как:

Дефицит сил и энергии.

Отсутствие интересов и увлечений.

Резкие перепады настроения.

Смена пищевых привычек.

Ухудшение успеваемости.

Проблемы с поведением в школе.

Социальная изоляция.

Самое важное в такой ситуации не обесценивать переживания ребёнка, а попытаться понять и помочь, лучше, конечно, обратиться за квалифицированной помощью.

# Содержание

Детская депрессия: многогранное проявление

5

Конец ознакомительного фрагмента.

11

# **Признаки детской депрессии Как помочь ребёнку**

**Анна Соколова**

© Анна Соколова, 2026

ISBN 978-5-0070-0770-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# **Детская депрессия: многогранное проявление**

Каждый родитель хочет для своего чада только самого лучшего, но порой под гнётом собственных проблем и переживаний мы можем даже и не заметить того, что ребёнок испытывает психологические проблемы.

Заподозрить неладное помогут такие признаки, как:

Дефицит сил и энергии.

Отсутствие интересов и увлечений.

Резкие перепады настроения.

Смена пищевых привычек.

Ухудшение успеваемости.

Проблемы с поведением в школе.

Социальная изоляция.

Самое важное в такой ситуации не обесценивать переживания ребёнка, а попытаться понять и помочь, лучше, конечно, обратиться за квалифицированной помощью.

Детская депрессия — это серьёзное и сложное расстройство настроения, которое может проявляться различными способами, существенно отличаясь от симптомов, наблюдаемых у взрослых. Важно понимать, что дети не всегда могут четко сформулировать свои чувства, поэтому их проявления часто носят поведенческий, физический или когнитивный характер. Тщательное наблюдение за изменениями в поведении, настроении, интересах и общем самочувствии ребенка является ключом к раннему выявлению и своевременному оказанию помощи.

### Изменения в настроении

Ключевым признаком детской депрессии является стойкое снижение настроения, которое может трактоваться по-разному на разных возрастных этапах. У старших детей и подростков это может проявляться как явная грусть, печаль, подавленность, чувство безнадежности или пустоты. Они могут плакать без видимой причины, выглядеть усталыми и безразличными к окружающему миру.

У младших детей, которые еще не обладают развитым вербальным аппаратом для выражения своих эмоций, депрессия может маскироваться под повышенную раздражи-

тельность, вспыльчивость, агрессивность или капризность. Ребенок может стать более обидчивым, легко приходить в ярость по пустякам, проявлять негативизм и сопротивление к обычным требованиям. Такой поведенческий паттерн часто ошибочно принимается родителями за непослушание или особенности характера, что затрудняет диагностику.

Другим важным аспектом изменений настроения является апатия и потеря интереса к деятельности, которая ранее приносила удовольствие. Это может касаться игр, хобби, общения с друзьями, занятий в школе или спортивных секций. Ребенок становится вялым, безразличным, перестает проявлять инициативу, склонность к новым начинаниям угасает. Он может предпочитать уединение, отказываться от совместных семейных мероприятий.

### Изменения в поведении

Помимо эмоциональных проявлений, детская депрессия часто сопровождается значительными поведенческими изменениями. Одно из наиболее заметных — это ухудшение успеваемости в школе. Снижение концентрации внимания, проблемы с запоминанием информации, трудности с выполнением домашних заданий, апатия к учебе — все это может быть следствием депрессивного состояния. Ребенок может начать пропускать занятия, проявлять нежелание ходить в школу, избегать выполнения учебных задач.

Также наблюдаются изменения в социальных взаимоотно-

шениях. Ребенок может стать более замкнутым, избегать общения со сверстниками, терять интерес к дружеским контактам. Он может испытывать трудности в установлении новых связей, чувствовать себя изгоем или непонятым. В некоторых случаях может наблюдаться изоляция, предпочтение уединения, отшельничество.

Нарушения сна и аппетита — еще одни распространенные симптомы. Ребенок может страдать от бессонницы, когда ему трудно заснуть или он просыпается посреди ночи и не может снова уснуть. Также встречается гиперсомния — чрезмерная сонливость, когда ребенок спит намного больше обычного, но все равно чувствует себя уставшим. Изменения могут коснуться и пищевого поведения: наблюдается снижение аппетита, что ведет к потере веса, или, наоборот, повышенный аппетит, приводящий к набору веса.

Повышенная утомляемость и снижение энергии — это постоянные спутники депрессии. Ребенок может выглядеть бледным, вялым, постоянно жаловаться на усталость, даже после полноценного отдыха. Любая физическая или умственная активность требует от него значительных усилий, что приводит к избеганию любого напряжения.

### Изменения в мышлении и восприятии

В когнитивной сфере депрессия у детей проявляется в виде негативного самовосприятия. Ребенок начинает считать себя плохим, недостойным, неспособным. Он может испы-

тивать чувство вины за несуществующие вещи, обвинять себя в проблемах других людей. Самооценка снижается до минимума.

Преобладание негативных мыслей о себе, окружающем мире и будущем является характерным признаком. Ребенок может видеть все в мрачных красках, ожидать только худшего, чувствовать себя безнадежным. Будущее кажется ему серым и лишенным перспектив.

Жалобы на различные физические недомогания, которые не имеют под собой медицинских причин, также часто встречаются. Это могут быть головные боли, боли в животе, расстройства пищеварения, мышечные боли. При отсутствии объективных медицинских причин, эти симптомы могут быть проявлением психосоматического характера, связанного с депрессией.

Трудности с концентрацией внимания и принятием решений — еще одно когнитивное нарушение. Ребенку становится сложно сосредоточиться на задании, запомнить новую информацию, принимать даже простые решения. Это усугубляет проблемы в школе и в повседневной жизни.

## Тревога и страхи

Депрессия часто сопровождается повышенной тревожностью. Ребенок может испытывать постоянное чувство беспокойства, напряжения, страха. Эти тревожные симптомы могут проявляться в виде опасений по поводу учебы, социаль-

ных связей, будущего, или быть беспричинными.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.