



Консультация для родителей «Детская депрессия влияет на мозг»

Иногда ребенок просто грустит. Случайно разбил любимую игрушку, поссорился с другом, пропустил поход в зоопарк — и вот уже тихо сидит в углу, шмыгает носом. Все пройдет, думаем мы, это ведь просто детская обида. Но бывает иначе. Грусть становится постоянным фоном. Ребенок угасает, перестает играть, избегает общения и не радуется тому, что раньше любил. А мы — все еще надеемся, что само пройдет. Но не проходит. Эта статья не диагноз и не инструкция к самолечению. Ольга Давыдова, педагог-психолог Центра толерантности [Еврейского музея](#), рассказывает о признаках проблемы и научном подходе: о том, как детская депрессия меняет мозг, как ее распознать, почему важно вовремя обратиться за помощью и к кому именно.

Почему детская печаль — это не всегда «пустяки»

Когда мы видим грустного ребенка, первое желание любого взрослого человека — утешить, отвлечь, показать, что «все не так страшно». Это естественная реакция, но иногда она мешает увидеть проблему, не корите себя за нее.

Мы, взрослые, недооцениваем глубину детских переживаний. Мы смотрим на ситуацию через призму своего опыта и думаем: «Подумаешь, поссорилась с подружкой из-за блесок, завтра помирятся. Ведь я же мирилась». Но для ребенка эта подруга может быть целым миром, а ссора — концом всего, мы же свои мысли в тот далекий момент уже не помним, остался только результат.

По данным ВОЗ, депрессия [диагностируется](#) у приблизительно 1,4% детей 10–14 лет и 3,5% подростков 15–19 лет. При этом только один из пяти детей с серьезными эмоциональными проблемами получает необходимую помощь.

Детский мозг особенно уязвим к стрессу и эмоциональным травмам.

Депрессия в детском возрасте влияет на развитие областей мозга, ответственных за регуляцию эмоций и принятие решений. И это не просто временные изменения — они могут сказываться на всей дальнейшей жизни.

Поведенческие и эмоциональные признаки, которые должны насторожить

Дети, особенно младшего возраста, не могут сказать: «У меня депрессия». Пишу это и понимаю, что и взрослые зачастую не могут назвать конкретную проблему и тем более диагноз. Вместо этого состояние проявляется через изменения в поведении и эмоциях. На что стоит обратить внимание?

Изменения в поведении

- Отказ от любимых занятий и хобби.
- Социальная изоляция, ребенок не хочет видеть друзей и семью.
- Проблемы с концентрацией внимания и падение успеваемости.
- Повышенная раздражительность или агрессия.
- Необъяснимые соматические жалобы: головные боли, боли в животе, усталость.

Эмоциональные сигналы

- Непрерывающееся чувство печали или пустоты.
- Повышенная тревожность и страхи.
- Ощущение «Я никчемный» или «Я постоянно чувствую себя виноватой».
- Потеря интереса к окружающему миру.
- Разговоры о смерти или самоповреждении (даже в шутливой форме).

Особенно важно обратить внимание на изменения, которые длятся более двух недель и затрагивают разные сферы жизни ребенка — дом, школу, друзей, кружки.

Как отличить плохое настроение от признаков депрессии

Границу между временным снижением настроения и депрессией определяют три ключевых фактора: продолжительность, интенсивность и влияние на жизнь и ее качество — то есть на самые обыкновенные повседневные дела.

Обычная грусть

- Имеет конкретную причину (игрушку отняли, друг передумал идти гулять, девочки смеялись над любимым единорогом).
- Постепенно проходит (обычно через несколько часов или дней).
- Не нарушает существенно повседневную жизнь.
- Ребенок способен отвлечься и периодически испытывать радость — то есть да, грустно и плакать хочется, но мультик все-таки посмотреть можно, и любимое мороженое съесть, и с собакой поиграть.

Признаки депрессии

- Часто не имеет явной причины или непропорциональна ей (только не измеряйте пропорции своей, взрослой, мерой).
- Сохраняется длительное время — обычно более двух недель.
- Серьезно влияет на сон, аппетит, учебу, отношения с людьми.
- Приводит к устойчивой ангедонии — неспособности получать удовольствие.

И поверьте: дети с депрессией часто выглядят внешне вполне нормально. Более того, дети часто всеми силами стараются поддерживать видимость благополучия, чтобы не расстраивать нас, взрослых.

Как тогда определить, есть ли проблемы? Наблюдать, сравнивать и обращаться к детскому психологу, не боясь специалистов.

Никто не поставит «печать» на вашем ребенке и не заклеит вас как «плохого родителя, который до такого довел».

Почему еще дети часто не говорят о своих чувствах

Даже нам с вами бывает сложно распознать и назвать свои эмоции, а у детей эти навыки только формируются. Кроме нежелания расстраивать любимых родителей, дети могут скрывать свое состояние по нескольким причинам.

- Страх быть непонятым или осмеянным.
- Отсутствие «эмоционального словаря» для описания своих переживаний.
- Убеждение, что «нужно быть сильной и смелой» или что «мальчики не плачут».

Но даже если ребенок не говорит о своих чувствах, его тело и поведение могут выдать его состояние. Обратите внимание на сигнализирующие моменты.

Творчество

Рисунки, истории и игры ребенка могут стать мрачными, повторяющимися или тревожными.

Поведение

Дети будто бы откатываются к раннему поведению: плохо строят предложения, сосут руки, по ночам возвращается недержание.

Режим

Проблемы со сном (бессонница или, наоборот, избыточный сон), изменения в аппетите.

Невербальные сигналы

Ребенок сутулится, не смотрит в глаза, бубнит, двигается и говорит медленнее.

Особенно важно обращать внимание на эти сигналы у мальчиков, которые с раннего возраста получают больше социального давления скрывать «неприемлемые» эмоции — грусть и страх. Хотя, надеемся, современные российские мамы и папы уже отказались от этих душющих стереотипов про слабых принцесс и сильных рыцарей.

Родительская интуиция — мощный инструмент. Если вы чувствуете, что с ребенком что-то не так, даже если не можете точно определить, что именно, стоит отнестись к этому серьезно.

Что происходит в мозге: результаты исследований ученых

Как ранняя депрессия меняет развивающийся мозг

Мозг ребенка — это не уменьшенная копия мозга взрослого. Это динамичная, постоянно меняющаяся система, которая проходит через сложные процессы развития.

[Исследование](#) ученых из Вашингтонского университета впервые показало, как ранняя детская депрессия изменяет траекторию развития серого вещества головного мозга. Наблюдая за 193 детьми на протяжении 11 лет, исследователи обнаружили, что у детей, перенесших депрессию в дошкольном возрасте, происходило ускоренное уменьшение объема серого вещества и истончение коры головного мозга.

Что это значит? Серое вещество — это та часть мозга, где расположены тела нейронов, отвечающие за обработку информации, принятие решений, эмоциональную регуляцию и другие важные функции. В норме мозг ребенка проходит через процесс, называемый синаптическим прунингом — естественным сокращением избыточных нейронных связей, который происходит по мере того, как мозг становится более эффективным. Но у детей с депрессией этот процесс, судя по всему, происходит быстрее и интенсивнее.

Какие зоны мозга страдают больше всего

Депрессия затрагивает сразу несколько ключевых областей мозга

Префронтальная кора — отвечает за планирование, принятие решений и контроль импульсов. Ее ускоренное истончение может привести к трудностям с концентрацией внимания, самоконтролем и планированием — именно то, что мы часто наблюдаем у детей с депрессией.

Лимбическая система (включая миндалевидное тело) — центр эмоций, где формируются реакции на стресс и опасности. Изменения в этой области могут привести к повышенной тревожности и нарушенной обработке эмоциональной информации.

Островковая доля — участвует в восприятии собственного тела, осознании эмоций и формировании эмпатии. Изменения в этой области могут затруднять способность ребенка распознавать и понимать свои чувства.

Важно отметить, что исследователи наблюдали не локальные, а глобальные изменения структуры мозга. К сожалению, это значит, что ранняя депрессия влияет на мозг в целом, а не только на отдельные области.

Как ранняя депрессия может повлиять на дальнейшее развитие и поведение

Чем больше симптомов депрессии проявлялось у ребенка в раннем возрасте, тем более выраженными были изменения в структуре мозга. У детей с высоким уровнем депрессивных симптомов уменьшение объема серого вещества происходило почти в два раза быстрее, чем у детей без депрессии.

Эти изменения важны не только сами по себе, но и потому, что именно серое вещество отвечает за многие когнитивные функции, такие как:

- регуляция эмоций — способность управлять своими чувствами, понимать их и адекватно выражать;
- принятие решений и планирование — умение оценивать ситуацию, выбирать подходящие стратегии поведения;
- социальные навыки — способность понять других людей, эмпатия, общение;
- память и обучение — усвоение новой информации и использование опыта.

Ускоренное истончение коры головного мозга в детстве может означать, что мозг «слишком рано» завершает важные этапы развития, не успевая получить все необходимые для полноценного формирования впечатления и опыт. Это может сказаться и на отношениях, и на успеваемости, и вообще на способностях справляться с жизненными трудностями.

Хватит страшилок: депрессия — это не приговор

Конечно, все вышеперечисленное звучит пугающе, но есть и хорошие новости. Главная из них — пластичность детского мозга. Пластичность — это способность мозга меняться под влиянием опыта, формировать новые нейронные связи и адаптироваться. Детский мозг обладает удивительной пластичностью, которая с возрастом уменьшается, но никогда не исчезает полностью. Это значит, что при своевременном вмешательстве многие негативные изменения можно скорректировать.

Важным выводом исследования стало то, что изменения в мозге были связаны именно с опытом депрессии, а не с другими факторами. Они не зависели от семейной истории депрессии (что могло бы указывать на генетические факторы) или от пережитых стрессовых и травматических событий.

Это означает, что лечение самой депрессии может предотвратить эти изменения или вернуть развитие мозга в русло здоровое и более нормальное.

О том, что делать родителям, к помощи каких специалистов прибегать и когда нужен профессионал, а когда просто поддержка и внимание, читайте в нашем материале «Детская депрессия — это серьезно», который выйдет 27 мая.

Текст: беседовала Лариса Шкиль