**Неврозы у детей и подростков**

*В последнее время все чаще к психологам стали обращаться родители, обеспокоенные эмоциональным состоянием, настроением своих детей. Современная жизнь школьника требует от него мобилизации физических, умственных сил, и особо ранимые дети, с тонкой душевной организацией могут отвечать на эти требования возникновением депрессий и неврозов.*  
  
Неврозы и депрессии - это всегда следствие межличностных конфликтов и психологического напряжения. Несмотря на то, что термин «невроз» предложен английским врачом Кулленом еще в 1776 году, только в XX веке началось последовательное и глубокое изучение этого расстройства. В 1913 году выдающийся немецкий психиатр Карл Ясперс подчеркивал, что невроз вызывается психической травмой (например, развод родителей), появляется непосредственно после того, как эта травма произошла и проходит после того, как влияние травмы прекращается, уменьшается или становится не таким актуальным. Однако психические травмы в той или иной степени бывают у всех, но не у всех от этого возникает невроз. Неврозом страдают те дети и подростки, которые имеют определенные личностные особенности, такие, как инфантилизм, слабость нервной системы, психофизическая ослабленность после болезней. При неврозе имеет место сознание своей болезни и стремление избавиться от страдания.

У детей и подростков чаще, чем у взрослых, встречаются неврозы, которые сопровождаются заиканием, недержанием мочи и даже исчезновением речи. Практически все неврозы у школьников сопровождаются нежеланием посещать школу.   
Социальная жизнь школьника сводится, главным образом, к учебе. Если он серьезно заболел, то неминуемо нарушается школьная адаптация, и в некоторых случаях ученик перестает посещать школу.

Слово «депрессия» употребляется сейчас очень часто. Любое изменение настроения - раздражительность, плаксивость, капризность или кратковременная грусть – принято считать симптомами депрессии.

Так что же это на самом деле такое? Человек испытывает неблаго-приятное психическое воздействие (например, подросток стал хуже учиться, и, как следствие, его стали чаще ругать родители), у него ухудшается настроение, он испытывает чувство своей неполноценности, ущербности, ругает себя, ищет в себе всевозможные недостатки и т.д. Все это сочетается с нарушениями сна, аппетита и пр. В любом случае на первый план выходит стойкое понижение настроения, которое зависит от ситуации.

У детей депрессия - это не столько депрессия, сколько изменения в настроении. Протекает она недлительно и успешно лечится. Помимо лекарств, помогает чувство юмора как у педагога, так и у школьника, максимальная занятость (тем, чем любит заниматься сам ребенок), оптимистическое воздействие класса и семьи.

Депрессия у подростков - это совсем другое дело, до конца еще неизученное. Давно известно, что данный возрастной период часто сопровождается грустью и печалью, иногда такими сильными, что подросток добровольно расстается с жизнью.

Депрессии у подростков могут выступать в «чистом» виде и в какой-то «маске». Во втором случае подростки жалуются на общую разбитость, пониженное настроение, отсутствие аппетита, непонятные боли в разных частях тела. Если жалобы затянулись и поведение больного вызывает опасение у окружающих, то лучше проконсультироваться  у педиатра. А врач уже решит, нужно ли обращаться к психологу или психотерапевту. Но подобные депрессии обычно тоже проходят без следа, нужно только правильно их лечить.

Тем не менее всегда нужно быть начеку: почти все самоубийства совершаются, когда настроение понижено, когда одолела тоска и потерян смысл жизни. Всякое неуважение к школьнику, грубое к нему отношение могут вызвать понижение настроения, а от этого до непоправимой беды один шаг.

У ученика начальной школы депрессия может выражаться в проблемах с памятью, успеваемостью, концентрацией внимания.

Детей, страдающих депрессией, можно условно разделить на три группы:

- ученики, которые грубят учителю, конфликтуют с одноклассниками, не соблюдают дисциплину на уроке, становятся неуправляемыми. У таких детей неоправданно завышена самооценка;

- учащиеся, которые, в принципе, справляются с учебным материалом, но внезапно могут сменить своё поведение, становятся апатичными, погружаются в свой внутренний мир. Происходит это в результате того, что нервная система ребёнка не выдерживает учебной нагрузки или эмоционального перенапряжения;

- иногда внешнее благополучие (отличная учеба, хорошее поведение) маскирует собой внутренний разлад. Такие школьники боятся выйти к доске, хорошо выученный урок рассказывают невнятно, очень эмоционально реагируют на малейшую критику в свой адрес. Постепенно боязнь неготовности к урокам, к строгому учителю перерастает в нежелание ходить в школу.

По своим проявлениям депрессия и невроз могут быть очень схожи, в обоих случаях возможны нарушения сна и аппетита, падает успеваемость в школе, происходят частые смены настроения, снижается эмоциональный фон – преобладают грусть, тоска, тревога. Для невроза могут быть характерны навязчивые мысли или действия в поведении ребенка, от которых он сам не может избавиться. Родителям важно помнить то, что если у ребенка на самом деле невроз или депрессия, то без помощи специалиста не обойтись. Поэтому, если поведение вашего ребенка изменилось и стало вызывать у вас беспокойство, незамедлительно обращайтесь за помощью к психологу или психотерапевту.

Чтобы избежать болезни, родителям нужно просто любить своего ребёнка без всяких условностей, не стесняться показывать свою привязанность, быть внимательным к его проблемам. Ни в коем случае нельзя грубо вмешиваться в дела ребёнка, высмеивать его, делать поспешные выводы, иначе это может привести к трагическим последствиям.

Атмосфера в доме должна быть дружелюбной для ребёнка, чтобы ему хотелось всегда возвращаться туда, где его любят и уважают, прислушиваются к его мнению.

К счастью, депрессия лечится, но к чему борьба с ней, если можно соблюдать профилактические меры, которые к тому же не так и сложны. Нужно всего лишь, следуя рекомендациям врачей, поддерживать нервную систему детей витаминами и организовать полноценное питание, богатое белком. Естественно, что в профилактике и лечении депрессии у детей главенствующая роль принадлежит родителям. Нужно ценить общение с ребёнком, прислушиваться к его мнению и советам, согревать своей любовью, помогать в решении проблем. Одним словом, делать всё, чтобы ребёнок почувствовал себя полноценной личностью, научился жить в согласии с собой и окружающим его миром. Депрессия и неврозы у детей и подростков — дело, как говорят врачи, поправимое, но лучше предотвратить это уже на самой ранней стадии.