

DEPRESSION in YOUTH

A Military Parents' Guide through Transition.

A Coordinated Approach to Diagnosis and Support

Source link:

[https://www.militarychild.org/upload/files/Ukraine%20Resources/Depression in Youth Parent Guide.pdf](https://www.militarychild.org/upload/files/Ukraine%20Resources/Depression%20in%20Youth%20Parent%20Guide.pdf)

Депрессия у детей и подростков

Пособие для семей военнослужащих, переезжающих на новое место - Согласованный подход к диагностике и поддержки

Депрессия у детей и подростков. Пособие для семей военнослужащих, переезжающих на новое место.

Это пособие призвано помочь родителям распознать депрессию у детей и подростков. Из него вы узнаете, как разговаривать с другими родителями и специалистами о проблемах, которые возникают у часто переезжающих детей с диагностированной депрессией. Помимо родителей оно также может быть полезно педагогам и другим специалистам.

Из чего состоит пособие:

1. Три инфографических изображения с общими сведениями о депрессии:
 - Как распознать депрессию
 - Как лечить депрессию и жить с депрессией
 - Роль семьи, учебного заведения и общества
2. Пособие по диалогу о депрессии. В нем вы найдете инструкции и советы для родителей и специалистов, которые хотели бы побеседовать с детьми о переезде.
3. Рекомендованные источники информации от специализированных организаций.

Распечатывайте и распространяйте эти материалы

Вы можете распространять эти материалы где угодно и в любом формате при условии ссылки на автора, Military Child Education Coalition®. Вы можете адаптировать предоставляемую информацию, сохраняя основной посыл и отмечая свои изменения сносками.

Пособие и инфографические изображения были созданы совместными усилиями сотрудников Национальной ассоциации государственных директоров специального образования (NASDE), Коалиции военного детского образования (MCEC) и Управления программами системы поведенческого здоровья детей и семей при поддержке Медицинского командования армии США.

Как распознать депрессию

Как выглядит и ведет себя подросток с депрессией?

- Грустный, апатичный, раздражительный, угрюмый
- Сопrotивляется, когда ему дают задания — не желает их выполнять
- Говорит о себе в негативном ключе
- Ощущает отчаяние и беспомощность
- Избегает общения с семьей и друзьями, привычных занятий
- Жалуется на физическое здоровье без явных причин
- Изменение сна или пищевого поведения
- Плохо успевает в учебе
- С трудом концентрируется
- Имеет навязчивые мысли о смерти или самоубийстве

Возможные триггеры:

- Физиологические изменения / пубертат
- Травля, страх быть отвергнутым
- Изменения в отношениях с друзьями или в романтических отношениях
- Проблемы с гендерной или половой идентичностью повышают риск депрессии
- Неумение справляться со стрессом
- Высокие требования в школе или дома
- Одержимость социальными сетями или компьютерными играми
- Слишком много времени проводит перед экраном
- Принуждение к употреблению наркотиков или алкоголя

Распространенность депрессии

- За последние десять лет число диагностированных случаев выросло

Депрессия у детей и подростков

- Соотношение числа девочек и мальчиков, страдающих депрессией: среди детей – 1:1, среди подростков 2:1
- Подростки, живущие в околвоенной среде, чаще сообщают о своих симптомах депрессии и суицидальных мыслях, чем их сверстники
- Дети с особыми потребностями (аутизм, гиперактивность) имеют более высокий риск депрессии
- Часто депрессии предшествует тревожность

Оценка состояния должна включать:

- Первичный опрос, в том числе оценку семейной истории
- Соответствующее медицинское обследование физического здоровья
- Анализы для исключения других проблем
- Оценку суицидальных наклонностей

Самоубийство

- Встречается все чаще, особенно среди девочек
- Вторая по распространенности причина смерти среди возрастной группы 12-18 лет
- Относитесь к признакам и угрозам самоубийства серьезно. Доверяйте своему чутью, спросите напрямую

Как лечить депрессию и справляться с депрессией

План лечения зависит от степени тяжести депрессии и ее влияния на жизнь

- Легкая депрессия: золотым стандартом является когнитивно-поведенческая терапия (КПТ)
- Средняя и тяжелая депрессия: к КПТ добавляется медикаментозное лечение
- Важно проводить лечение последовательно и согласованно

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ)

- Обучение психологической самопомощи
- Поведенческая активация (веселые, осмысленные занятия с общением в группе)
- Наблюдение за настроением
- Методы расслабления
- Осознанность
- Общение и социальная вовлеченность
- Навыки решения проблем (в противовес их избеганию)
- Когнитивная реструктуризация (переход к адекватной оценке ситуации)

Расскажите пациенту и его семье о депрессивном цикле



Когда требуются медикаменты

- Наиболее популярный тип препаратов — селективные ингибиторы обратного захвата серотонина (СИОЗС). Их может выписать врач в поликлинике.

Депрессия у детей и подростков

- Следует начинать с приема небольших доз и при необходимости увеличивать их постепенно.
- Для предотвращения рецидива может понадобиться прием поддерживающих доз.
- Прекращать прием препарата стоит летом, поскольку в это время люди менее склонны испытывать стресс.

Роль семьи, учебного заведения и общества

Общее изменение восприятия

- Создайте атмосферу поддержки в учебном заведении, семье и других коллективах
- Ключевой фактор: установите близкий контакт между ребенком и доброжелательно настроенным ровесником или взрослым
- Объясните ребенку, что социальный и эмоциональный вред не менее опасен, чем физический
- Поощряйте укрепление связи ребенка с родителем

Внушите всем: Если что-то заметили — говорите. Рассказывать о своих наблюдениях доверенному взрослому — нормально.

Совместная ответственность

↓↓↓

Реакция и вмешательство

- Подойдите к оценке угрозы возникновения депрессии и реакции на нее системно
- Все взрослые должны уметь распознать депрессию и суицидальные мысли и замечать изменения в поведении детей
- Учащиеся должны знать, что важно вовремя сообщить о собственных и чужих проблемах

Постоянная поддержка

- Обеспечьте учащегося постоянной психологической поддержкой
- Согласуйте поддержку, которую оказывают в учебном заведении, с поддержкой со стороны семьи и близкого окружения
- Важно составить план по предотвращению самоубийства

Предотвращение суицида

- Обучите членов семьи, сотрудников школы и учеников распознавать признаки депрессии и суицидальных мыслей. Они должны знать, на какие признаки обращать внимание и что делать.
- Внедряйте общешкольные программы по профилактике.
- Создавайте возможности для значимых внешкольных инициатив (кружки, волонтерство).
- Каждый учащийся должен поддерживать связь хотя бы с одним доверенным взрослым (особенно в школе).
- При переезде родители должны сообщить школе и медицинскому персоналу о плане лечения ребенка.
- Укрепляйте контакт между родителями и школой. Ведите политику открытых дверей.

Как говорить о депрессии: пособие по диалогу для семей военнослужащих

Введение

Школьники из семей военнослужащих часто переезжают с места на место. В США такой ребенок меняет место жительства от 6 до 8 раз за 12-летний срок обучения. Детей военных неоднократно переводят из обычных школ по месту жительства в школы при Департаменте военного образования и обратно. К сожалению, не все образовательные и медицинские учреждения, которые им приходится посещать, подготовлены должным образом. Им недостает опыта в работе с детьми, испытывающими поведенческие проблемы.

В 2019 году прошел Национальный учебный семинар Коалиции военного детского образования. Собранные специалисты, врачи и родители обсудили, как можно помочь семьям, чьи дети страдают от тревожных расстройств и депрессии, защитить интересы этих детей. Они кратко изложили базовую информацию об этих расстройствах в виде **инфографики**. Затем на ее основе составили **пособие по диалогу о депрессии** для родителей, сотрудников военных организаций, педагогов и медицинских служб. В этом пособии рассказывается, как разговаривать о депрессии у детей, чтобы повысить свою чуткость к их проблемам, понять их нужды и оказать поддержку. Это пособие особенно актуально для семей, которые собираются сменить или недавно сменили место жительства.

В этой брошюре вы найдете инфографические изображения и **пособие по диалогу о депрессии у детей**.

Что такое депрессия?

Давление сверстников, требования учебной программы и возрастные изменения в теле подростков вызывают у большинства из них бурю эмоций. Но в некоторых случаях это не просто преходящие эмоции, а симптомы депрессии. То есть речь идет о нарушении поведенческого здоровья, которое требует внимания со стороны всего окружения такого подростка.

Семьи военнослужащих, разумеется, тоже сталкиваются с подростковой депрессией или опасаются, что у их ребенка могут быть депрессивные симптомы. Однако из-за частых переводов на новое место службы они могут столкнуться с тем, что им не везде готовы предоставить медицинское обслуживание и оказать поддержку на должном уровне. Из-за этого семьи часто оказываются один на один со своей проблемой. Наши инфографики и пособие по диалогу о депрессии призваны помочь им найти точки соприкосновения и рассказать новому окружению о потребностях своего ребенка.

Депрессия у детей и подростков

Наша инфографика объяснит семьям и сотрудникам работающих с семьей служб основные понятия работы с депрессией и поможет:

1. Научиться распознавать депрессию.
2. Понять, какими способами ее можно лечить или контролировать.
3. Определить роли, которые могут играть семья, школа и окружение в поддержке детей с депрессией.

В нашем диалоговом пособии вы найдете полезные вопросы, которые помогут вести диалог с новым окружением ребенка.

Изучаем инфографику

Каждое из инфографических изображений посвящено одной из трех ключевых тем, затронутых на Национальном учебном семинаре Коалиции военного детского образования.

Рассматривая их:

1. Спросите себя, наши ли вы в них что-то новое или неожиданное.
2. Представьте, как подобные проблемы должны влиять на жизнь ребенка и его семьи.
3. Теперь представьте, сколько раз родителям приходится заново обсуждать все эти аспекты с новым окружением на новом месте.

Вот теперь вы готовы к диалогу!

Участвуем в диалоге

Диалог — это особый вид разговора. Это не дебаты и не дискуссия. В ходе диалога мы стремимся узнать о чем думает и во что верит другой человек. Что еще важнее, мы стараемся создать общее понимание, которое позволит нам работать над проблемой сообща. Есть два типа вопросов, которые задают направление диалога: это **вопросы-реакции** и **вопросы прикладного применения**.

Вопросы-реакции нужны, чтобы выявить точки зрения участников разговора. Благодаря ним можно понять, что люди знают и во что они верят. Когда задан вопрос-реакция, обязательно нужно дождаться, пока на него ответят все участники. После этого фасилитатор может попросить собравшихся прокомментировать услышанное или задать дополнительные вопросы.

Ведя диалог, мы не пытаемся никого убедить в своей правоте. Вместо этого мы пытаемся понять точку зрения другого человека, которая может стать важным элементом общего понимания ситуации или какого-то ее аспекта.

Примеры вопросов-реакций:

О проблеме:

Депрессия у детей и подростков

1. Почему вас волнует тема диагностики депрессии у школьников из семей военнослужащих?

- с точки зрения доступных программ и сервисов;
- с точки зрения внутрисемейных отношений.

2. На ваш взгляд, как диагностированная у ребенка депрессия влияет на уровень стресса, который семьи испытывают при смене места службы?

3. Что ваши коллеги говорят о потребности добиваться взаимопонимания между семьей и школой, когда поставлен диагноз “депрессия”?

О диагностике депрессии:

1. Чем диагноз “депрессия” отличается от других диагностированных заболеваний? Что из этого следует?

2. На ваш взгляд, как родители реагируют на диагноз депрессии у своего ребенка?

3. На ваш взгляд, как родители относятся к медикаментозному лечению депрессии у детей и подростков?

4. На ваш взгляд, что сотрудники школ говорят о медикаментозном контроле депрессии?

5. Почему для вас важно найти взаимопонимание по вопросам, связанным с диагностированной депрессией?

- с точки зрения доступных программ и сервисов;
- с точки зрения отношений между родителями, медицинскими работниками и школой.

О медицинском вмешательстве:

1. По данным исследований, для лечения тяжелой и среднетяжелой депрессии эффективнее всего использовать комбинацию из медикаментозного лечения и когнитивной поведенческой терапии (родительский тренинг, поведенческая активация, и т. д.). Как, по вашему мнению, может выглядеть совместная работа семьи, медиков и педагогов в таком случае?

2. Если ребенку требуется прием медикаментов для лечения депрессии, очень важно правильно подобрать дозу. Как совместная работа семьи, медиков и педагогов может помочь скорректировать и поддерживать правильную дозу, а также повысить эффективность психотерапии?

Прикладные вопросы помогают участникам диалога использовать информацию, полученную при работе с проблемой. Они помогают группе мыслить и действовать сообща. Прикладные вопросы помогают группе определить точки приложения усилий, предложить действенные стратегии и найти ключевых союзников.

Примеры вопросов прикладного применения

Депрессия у детей и подростков

1. Вспомните момент, когда вам требовалась поддержка в работе с симптомами депрессии. Как подходы, описанные в инфографиках, смогли бы помочь в том случае?
2. Какой реакции в ответ на информацию, представленную в инфографиках, следует ожидать от родителей? От школьной администрации и учителей? От врачей?
3. Как эта информация может повлиять на ваш нынешний подход к проблеме?
4. Как помочь родителям, педагогам, администраторам, медикам, ученикам, тренерам, сопровождающим и т. д. понять, насколько важно применять эти идеи на практике?
5. Вспомните случай, когда маленькому ребенку с диагностированной депрессией пришлось переехать из одного места в другое и сменить школу. Как эта инфографика помогла бы родителям спланировать переезд?
6. Учащиеся играют важную роль в лечении своих симптомов депрессии. Как их можно вовлечь в процесс, с учетом возраста?
7. Как помочь учащимся более открыто отстаивать свои потребности, связанные с депрессией?

Организуем диалог

Цель диалога — помочь людям осознать, что им нужно работать над проблемой вместе. Говоря о том, как диагноз депрессии может повлиять на всю семью, мы должны создавать общее понимание того, с чем мы имеем дело, на что нужно обращать внимание, а также кому нужна поддержка и какая именно.

Кто должен участвовать в диалоге? Все заинтересованные лица, включая:

- Родителей детей с диагностированной депрессией или подобными нарушениями
- Педагогов, включая не только специалистов по работе с поведенческим здоровьем, но и обычных учителей
- Сотрудников EFMP¹
- Психологов и психотерапевтов

Беседой управляет фасилитатор, который устанавливает базовые правила общения и следит, чтобы участники беседы их соблюдали. Фасилитатор должен быть благожелательным и нейтральным. Специалисты Партнерства по соблюдению Закона об образовании лиц с ограниченными возможностями, разработанного Национальной ассоциацией государственных директоров специального образования (NASDE), создали специальное **Пособие для фасилитатора**. В нем рассказывается о том, как лучше организовывать и проводить диалоги. Вы можете найти это пособие по ссылке: www.ideapartnership.org/media/documents/Dialogue_Guide_Facilitator_Handbook.pdf

¹ Exceptional Family Member Program — программа Министерства обороны США, направленная на помощь семьям американских военнослужащих с особыми потребностями.

Депрессия у детей и подростков

Департамент образования Джорджии также создал полезное пособие, основанное на стратегии диалога. В этом пособии описывается практика, которую авторы считают довольно эффективной. Их методика подразумевает, что все должны высказаться по очереди, прежде чем отвечать, задавать контрольные вопросы или давать какие-либо комментарии. По мнению авторов, это помогает участникам диалога соотнести свое видение с видением всех остальных участников прежде чем высказаться. Это пособие можно найти по ссылке:

<http://www.gaspdg.org/resource/circles-adults-focusing-educationcafe-dialogueimplementation-guide>

Первый шаг

Цель этого документа — помочь вам начать важный разговор о депрессии. Он также может пригодиться в разговорах на другие важные темы. Сделайте первый шаг к такому разговору. Ваша активная позиция позволит вам сделать что-то полезное для других, помочь вашему окружению узнать больше о депрессии и других поведенческих проблемах.

Полезные ссылки (на английском языке)

Вебсайты о депрессии у детей:

- American Academy of Child & Adolescent Psychiatry – Resources for Families and Youth
https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Resource_Centers/Depression_Resource_Center/Resources_for_Youth_Depression.aspx
- American Academy of Pediatrics – Pediatric Patient Education
<https://patiented.solutions.aap.org/handouts.aspx#d>
- Anxiety and Depression Association of America - Resources <https://adaa.org/>
- Child Mind Institute -- An independent, national nonprofit dedicated to transforming the lives of children and families struggling with mental health and learning disorder.
<https://childmind.org/topics/concerns/depression/> and
<https://childmind.org/topics/disorders/depressive-and-mood-disorders/>
- Child Mind Institute – Study: Understanding the Online Lives of Children and Adolescents
- Comprehensive Information about Childhood Depression/Mood Disorders
<https://infoaboutkids.org/emotions/common-emotional-conditions/mood-disorders/>
- General Information and Effective Treatments
<https://effectivechildtherapy.org/concerns-symptoms-disorders/disorders/sadness-hopelessness-and-depression/>
- Intervention Central -- Behavioral Interventions
<https://www.interventioncentral.org/behavioral-intervention-modification>

Депрессия у детей и подростков

- National Center for School Mental Health – Guidance from the Field
<http://csmh.umaryland.edu/Resources/Foundations-of-School-Mental-Health/Advancing-Comprehensive-School-Mental-Health-Systems--Guidance-from-the-Field/>
- One in Five Minds Campaign -- Focused on supporting families through their journeys with behavioral health issues primarily in the San Antonio, TX, area. The resources are universal <https://www.1in5minds.org/who-we-are/about-us>
- PBIS World (Positive Behavior Interventions and Supports) resources
www.pbisworld.com
- Stop Bullying Now www.stopbullying.gov

Книги для родителей:

- Interventions for Achievement and Behavior Problems in a Three-Tier Model Including RTI, Edited by Mark Shinn and Hill Walker, Published by NASP
- Pre-Referral Intervention Manual, 4th Edition, by Stephen McCarney & Kathy Cummins Wunderlich

Книги для детей:

- How to Get Unstuck from The Negative Muck: A Kid's Guide To Getting Rid Of Negative Thinking by Lake Sullivan, Ph.D.
- Think Good – Feel Good, A Cognitive Behavior Therapy Workbook for Children and Young People by Paul Stallard
- What to Do When You Are Sad and Lonely: A Guide for Kids by James J. Crist