

В подростковом возрасте депрессивные расстройства чаще проявляются под «масками» нарушенного поведения, соматического неблагополучия, снижения интеллектуальной деятельности. Все это приводит к школьным проблемам.

Депрессии опасны тем, что на их фоне любая конфликтная ситуация вокруг депрессивного ребенка способна спровоцировать суицид.

### **Что должно насторожить взрослых:**

**Изменение поведения или характера:**

- веселый, общительный, подвижный ребенок становится плаксивым, медлительным, замкнутым;
- ласковый и доброжелательный – злым, ворчливым;
- любознательный и активный – безразличным, чрезмерно послушным;
- ответственный, послушный – безответственным, с протестным поведением.

**Изменение формы реагирования на окружающий мир:**

- отсутствие обычного оживления при встрече со знакомыми;

- недоверчивость, ощущение вины при любых жизненных неудачах;
- снижение прежних интересов, отказ отвечать на вопросы, бездеятельность;
- постоянное состояние раздражительности на окружающих, особенно близких людей.

**Наличие сомато-вегетативных расстройств:**

- нарушения сна и аппетита;
- склонность к частым простудным заболеваниям, появлениям разнообразных кожных высыпаний, нарушениям со стороны желудочно-кишечного тракта и т.п.;
- жалобы на свое здоровье, неподтверждаемых объективными обследованиями, со склонностью к преувеличению своего недомогания.

**Необходимые действия при подозрении на депрессию.**

Проконсультировать ребенка у специалистов: врача психиатра, психолога для уточнения состояния и получения дальнейших рекомендаций. Такие дети и подростки нуждаются в обязательном индивидуальном психолого-

педагогическом подходе, учитывающем их состояние.



### **Причины депрессии:**

1. Гормональные перестройки.
2. Юношеский максимализм — подростку кажется, что его игнорируют, не видят и не замечают.
3. Семейные конфликты.
4. Отсутствие друзей. Самое главное для подростка – это общение со сверстниками.
5. «Неидеальная» внешность – подростки склонны переживать, что выглядят не как все, имеют лишний вес (по его мнению), или проблемы с кожей обернут против них весь мир.
6. Частые переезды. Приехав на новое место, подросток сталкивается с трудностями в общении и создании новых связей.
7. Издевательства в школе – подростки часто проявляют неоправданную

жестокость, которая оставляет свой отпечаток на психике.

8. Зависимость от интернета и компьютерных игр.

9. Усиленные нагрузки – некоторым детям тяжело дается школьная программа.

10. Безответная любовь — переживания в таком состоянии отнимают много энергии, а поделиться переживаниями и получить поддержку - зачастую не с кем и неоткуда.

**Чего нельзя категорически делать при депрессии у детей и подростков:**

- давать нелепые советы: « Встряхнись! Возьми себя в руки! Не раскисай!»;
- унижать собственное достоинство ребенка и подростка, особенно в присутствии сверстников;
- использовать авторитарный стиль воспитания;
- игнорировать наличие суицидальных высказываний у детей и подростков;
- пренебрегать помощью профессионалов.

**Рекомендации по профилактике депрессий у детей и подростков:**

- безоговорочная принятие детей такими какие они есть;
- желательно равноценное отношение родителей к детям, если в семье их несколько, с целью предупреждения чувства ревности;
- обучение ребенка конструктивному общению со взрослыми и сверстниками;
- соблюдение единых подходов в воспитании ребенка, с развитием у него таких качеств как самостоятельность, уверенность в себе;
- участие взрослых в делах и интересах детей и подростков, организация совместной деятельности;
- создание необходимых условий для игры и самостоятельной деятельности;
- предупреждение интеллектуальных и эмоциональных перегрузок.



Филиал МАОУ «Аромашевская СОШ им.В.Д.Кармацкого»  
Слободчиковская ООШ

**Рекомендации  
родителям  
«Профилактика  
депрессивных  
состояний у детей и  
подростков»**



Составила:  
Педагог-психолог  
Боярских Ю.С.