



Симптомы депрессии у подростков

- Грустное настроение, плач;
- **Снижение интереса к деятельности, потеря удовольствия от деятельности, которая раньше нравилась;**
- Вялость, хроническая усталость;
- Повышенная раздражительность из-за мелочей;
- Социальная изоляция, отсутствие друзей;
- Плохая успеваемость, прогулы;
- Физические недомогания (головная боль, проблемы с желудком);
- Сложности концентрации внимания;
- Изменения сна;
- Изменения аппетита.



Профилактика депрессии у подростков

Памятка родителям «как спасти ребенка от одиночества»

Обязательно скажите:

«Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»

«Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»

«Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твое настроение. Поговорим об этом»

«Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом»

«Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»

«Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить»

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Чаще показывайте детям, как сильно вы их любите, не скрывайте этого.
2. Как можно больше времени проводите вместе со всей семьей, обсуждая прожитый день, делаясь проблемами, советуйтесь друг с другом.
3. Не бойтесь попросить совета у вашего ребенка это только сблизит вас.
4. Старайтесь, чтобы друзья вашего ребенка обязательно бывали в вашем доме, – вы должны их хорошо знать.
5. Обсуждайте возникшую проблему спокойно, без крика и раздражения, тогда ваш ребенок ничего не будет от вас скрывать.
6. Не заставляйте ребенка доверять свои тайны: «Мы все должны знать о тебе» этим вы ничего не добьетесь.
7. Доверять вам будут, если вы будете не просто родителями, а друзьями, способными понять и сопереживать.
8. Будьте примером для ребенка: ведь как вы сейчас относитесь к своим родителям, так и к вам будут относиться в старости.
9. Помните, что ребенок – это гость в вашем доме, который со временем покинет родное гнездо. И надо воспитывать его так, чтобы он никогда не забывал свою семью и тепло своего родного дома.
10. Чаще бывайте в школе. Не забывайте слова известного педагога В. Сухомлинского: «Наиболее полноценное воспитание, как известно, школьно-семейное».

Признаки депрессии у детей и подростков

Дети	Подростки
Печальное настроение	Печальное настроение
Потеря свойственной детям энергии	Чувство скуки
Нарушения сна, соматические жалобы	Чувство усталости
Изменение аппетита или веса	Нарушения сна, соматические жалобы
Ухудшение успеваемости	Неусидчивость, беспокойство
Снижение интереса к обучению	Фиксация внимания на мелочах
Страх неудачи, чувство неполноценности	Чрезмерная эмоциональность
Самообман - негативная самооценка	Замкнутость
Чувство «заслуженного отвержения»	Рассеянность внимания
Заметное снижение настроения при малейших неудачах	Агрессивное поведение
Чрезмерная самокритичность	Непослушание, склонность к бунту
Сниженная социализация	Злоупотребление алкоголем или наркотиками

Что делать родителям для смягчения депрессии у детей и подростков?

- ❖ Вместо таких наказаний, как унижение, применение физической силы, вербальное оскорбление, за плохое поведение лучше поощряйте ребенка за хорошие поступки. Позор и наказания приводят детей к чувству бесполезности и делают их неадекватными.
- ❖ Если вы подозреваете, что ребенок находится в стадии депрессии, выделите время, чтобы выслушать его проблемы. Даже если вы думаете, что у проблемы нет реальных причин, имейте в виду, что для развивающегося человека она может казаться жизненно важной.



Что делать родителям для смягчения депрессии у детей и подростков?

Вместо таких наказаний, как унижение, применение физической силы, вербальное оскорбление, за плохое поведение лучше поощряйте ребенка за хорошие поступки. Позор и наказания приводят детей к чувству бесполезности и делают их неадекватными.

Если вы подозреваете, что ребенок находится в стадии депрессии, выделите время, чтобы выслушать его проблемы. Даже если вы думаете, что у проблемы нет реальных причин, имейте в виду, что для развивающегося человека она может казаться жизненно важной.

❖ Дайте вашему ребёнку передышку. Не рассчитывайте, что он будет делать именно то, что вы говорите.

❖ Позвольте юноше или девушке совершать ошибки. Предостережение или принятие решений за них могут восприниматься как отсутствие веры в их способности. Это снижает их уверенность в себе.

❖ Не навязывайте подростку привлекательный для вас жизненный путь. Не пытайтесь вновь пережить свою молодость через деятельность своего ребёнка.

❖ Контактируйте и ненавязчиво держите связь с подростком, даже когда он уходит.

❖ Старайтесь не говорить своему ребёнку, что ему нужно делать. Вместо этого внимательно прислушивайтесь, чтобы узнать больше о причинах, вызывающих его проблемы, и совместно ищите пути решения этих проблем.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Если ребенка постоянно критикуют, он учится ненавидеть.



Если ребенок живет во вражде, он учится агрессивности.



Если ребенка высмеивают, он становится замкнутым.



Если ребенок растет в упреках, он учится жить с чувством вины.



Если ребенок растет в терпимости, он учится принимать других.



Если ребенка подбадривают, он учится верить в себя.



Если ребенка хвалят, он учится быть благодарным.



Если ребенок растет в честности, он учится быть справедливым.



Если ребенок живет в безопасности, он учится верить в людей.



Если ребенка поддерживают, он учится ценить себя.



Если ребенок живет в понимании и дружбе, он учится находить любовь в этом мире.

Депрессия: давай поговорим!

Депрессия – распространённое психическое расстройство, от которого страдают люди всех возрастных и социальных групп во всех странах мира.

Тревожные сигналы!!!

! Состояние уныния и потеря интереса к деятельности, которая обычно приносит удовлетворение, в течение, по меньшей мере, двух недель.

! Нехватка энергии, снижение аппетита, потеря веса без диет и физических нагрузок, или наоборот, прибавка («заедание проблем»), сонливость или бессонница,

тревога, снижение концентрации внимания, нерешительность, беспокойство, чувство собственной неполноценности, вины или отчаяния, а также мысли о причинении себе

вреда или самоубийстве.

! При скрытой (маскированной) депрессии – длительный поход по врачам с разнообразными жалобами «телесного» характера при отсутствии соматической причины.



Возможные причины

- Генетическая предрасположенность, нарушение обмена нейромедиаторов – «гормонов счастья» (серотонина, дофамина).

- Факторы, связанные с психотравмирующими переживаниями.

- Депрессивное проявление другой болезни (при кризисных ситуациях, соматических заболеваниях, эндокринных нарушениях, поражении головного мозга, циклических колебаниях гормонального фона у женщин, в послеродовом периоде и др.). Риск депрессии усугубляется бедностью, безработицей, вредными привычками.

Если вы впали в уныние или вам кажется, что у вас депрессия

- Продолжайте заниматься привычной для вас деятельностью, теми вещами, которые раньше приносили вам удовольствие.

- Избегайте негативных мыслей и излишней самокритичности и пытайтесь заменить их позитивными мыслями. Хвалите себя за успехи и достижения.



- Избегайте самоизоляции. Оставайтесь в контакте с семьей и друзьями.



- Регулярно занимайтесь физическими упражнениями, даже если речь идет о небольшой прогулке. Соблюдайте режим питания и сна.

- Скорректируйте свои ожидания. В таком состоянии у вас может не быть сил, чтобы делать все вещи в том же объеме, что и раньше.

- Избегайте или исключите употребление алкоголя, психоактивных веществ.



- Если у вас появились мысли о самоубийстве, немедленно обратитесь к кому-нибудь за помощью.

Рекомендации для взрослых:

1. Будьте внимательны к симптомам депрессии и стресса у подростка.
2. Не считайте. Что человек не способен решиться на самоубийство.
3. Установите заботливые отношения. (не морализируйте, предложите подростку поговорить)
4. Будьте внимательным слушателем (больше должен говорить подросток).
5. Не предлагайте неоправданных утешений (у многих такие проблемы).

Подростковая депрессия



- Подростковая депрессия – это проблема, представляющая угрозу личности подростка, его здоровью и жизни. Чтобы вовремя распознать коварное состояние, которое тянет за собой нежелательные последствия, учителям и родителям необходимо знать симптомы подростковой депрессии, тогда они смогут искоренить причины, вызвавшие её.
- Именно депрессия может привести к мыслям о самоубийстве



5 простых признаков депрессии:



1. Вас ничего не радует. Ничего.

2. Потеря интереса к другим людям.

3. Желание все бросить и уехать.

4. Хроническая усталость и упадок сил, хандра.

5. Вы уверены, что ужасно выглядите.