

**ПОДРОСТКОВАЯ ДЕПРЕССИЯ:
КАК РАСПОЗНАТЬ И ПОМОЧЬ
(памятка для педагогов и родителей)**

Уважаемые родители, подростковая депрессия – явление, крайне распространённое в наши дни. Зачастую бывает трудно понять, где заканчиваются обычные для этого возраста перепады настроения, и начинается депрессия. Однако, можно избежать серьёзных проблем, если вовремя заметить признаки этого состояния у вашего подростка и принять меры.

*Признаки **ДЕПРЕССИИ** у подростка:*

- вялость, заторможенность
- апатия и нежелание чем-либо заниматься
- сниженное настроение или постоянно весёлое, возбуждённое состояние
- потеря аппетита или переедание
- бессонница
- проблемы с учёбой и общением
- плаксивость
- плохое самочувствие (боль в животе, спине, суставах, сердцебиение, повышение артериального давления)
- повышенная утомляемость

**ПОДРОСТКОВАЯ ДЕПРЕССИЯ:
КАК РАСПОЗНАТЬ И ПОМОЧЬ
(памятка для педагогов и родителей)**

Уважаемые родители, подростковая депрессия – явление, крайне распространённое в наши дни. Зачастую бывает трудно понять, где заканчиваются обычные для этого возраста перепады настроения, и начинается депрессия. Однако, можно избежать серьёзных проблем, если вовремя заметить признаки этого состояния у вашего подростка и принять меры.

*Признаки **ДЕПРЕССИИ** у подростка:*

- вялость, заторможенность
- апатия и нежелание чем-либо заниматься
- сниженное настроение или постоянно весёлое, возбуждённое состояние
- потеря аппетита или переедание
- бессонница
- проблемы с учёбой и общением
- плаксивость
- плохое самочувствие (боль в животе, спине, суставах, сердцебиение, повышение артериального давления)
- повышенная утомляемость

**ЧТО ДЕЛАТЬ,
ЕСЛИ ВАШ ПОДРОСТОК СТРАДАЕТ ДЕПРЕССИЕЙ?**

- Не стоит игнорировать просьбы подростка, подверженного депрессии, даже если они кажутся вам незначительными.
- Заботьтесь о подростке и проявляйте участие.
- Помогите ему выработать режим дня и придерживаться его.
- Не стоит делать резких замечаний, пытаться взывать – «имей совесть», «возьми себя в руки» – «давить» на подростка, вызывать у него чувство вины.
- Избегайте наигранной весёлости, не преуменьшайте значимости состояния, в котором пребывает ваш подросток.
- Займитесь с подростком какой-либо совместной деятельностью, проводите с ним больше времени, не оставляйте надолго одного.
- Постарайтесь оградить вашего подростка или юношу от слишком высокой психической нагрузки, избытка информации.
- Помогайте ему повысить самооценку, замечайте малейшие сдвиги к лучшему, поддерживайте и принимайте своего ребёнка.
- Обратитесь за квалифицированной помощью специалиста (психолога, психиатра).
- Не занимайтесь самолечением, тем более медикаментозным.
- Помогите подростку грамотно организовать досуг, выбрать интересное увлечение.

Квалифицированную консультацию специалистов можно получить в Центре психолого-медико-социального сопровождения детей и подростков (запись по телефону 92-68-09)

**ЧТО ДЕЛАТЬ,
ЕСЛИ ВАШ ПОДРОСТОК СТРАДАЕТ ДЕПРЕССИЕЙ?**

- Не стоит игнорировать просьбы подростка, подверженного депрессии, даже если они кажутся вам незначительными.
- Заботьтесь о подростке и проявляйте участие.
- Помогите ему выработать режим дня и придерживаться его.
- Не стоит делать резких замечаний, пытаться взывать – «имей совесть», «возьми себя в руки» – «давить» на подростка, вызывать у него чувство вины.
- Избегайте наигранной весёлости, не преуменьшайте значимости состояния, в котором пребывает ваш подросток.
- Займитесь с подростком какой-либо совместной деятельностью, проводите с ним больше времени, не оставляйте надолго одного.
- Постарайтесь оградить вашего подростка или юношу от слишком высокой психической нагрузки, избытка информации.
- Помогайте ему повысить самооценку, замечайте малейшие сдвиги к лучшему, поддерживайте и принимайте своего ребёнка.
- Обратитесь за квалифицированной помощью специалиста (психолога, психиатра).
- Не занимайтесь самолечением, тем более медикаментозным.
- Помогите подростку грамотно организовать досуг, выбрать интересное увлечение.

Квалифицированную консультацию специалистов можно получить в Центре психолого-медико-социального сопровождения детей и подростков (запись по телефону 92-68-09)