При подозрении на депрессию необходимо:

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.

**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 с 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: организация основного и дополнительного обучения детей с учетом состояния здоровья, интеллектуальных и творческих способностей.

**Звоните и приходите**

**к нам**

**Наш адрес:**

**Республика Бурятия, Кабанский район, с. Кабанск, ул. Ленина, 39.**

***тел. (8-30-138) 41-9-40, 41-5-04***

**Режим работы:**

**Пн – Чт 8.00 - 12.00**

 **13.00 – 16.30**

**Пт 8.00 - 12.00**

 **13.00 – 15.00**

**Служба сопровождения замещающих семей**



Депрессия у детей и подростков

***Депрессия*** (от лат. deprimo — «давить», «подавить») — психическое расстройство, характеризующееся «депрессивной триадой»: снижением настроения и утратой способности переживать радость, нарушениями мышления (негативные суждения, пессимистический взгляд на происходящее и т.д.), двигательной заторможенностью. При депрессии снижена самооценка, наблюдается потеря интереса к жизни и привычной деятельности.



***Развитию депрессии способствуют следующие факторы:***

1. Патология раннего неонатального периода: хроническая внутриматочная гипоксия плода, рождение детей с асфиксией, наличие энцефалопатии новорожденных, внутриутробные инфекции. 2. Семейный климат: неполная семья, конфликты в семье, «сверхопека» матерями, отсутствие заботы со стороны родителей, отсутствие должного сексуального воспитания со стороны родителей.

3. Подростковый возраст.

4. Частая смена места жительства. При частой смене места жительства ребенок не может завести полноценных друзей, с которыми он мог бы проводить свободное время, делиться секретами.

5. Проблемы в учебе.

6. Наличие компьютера и Интернета. У детей сужается круг интересов, они не способны ничего обсудить со своими сверстниками, кроме того, насколько он «прокачал» своего героя или скольких «ботов» он «замочил» вчера.

7. Депрессия у ребенка может развиться вследствие воздействия острых или хронических стрессов (смерть или тяжелая болезнь близких, распад семьи, ссора с близкими людьми, конфликты со сверстниками и т.д.). Выделяют так называемые сезонные депрессии, возникновение которых связано с особой чувствительностью организма к климатическим условиям (часто проявляется у детей перенесших гипоксию, получивших различные травмы в родах).



Депрессии подвержен в наибольшей степени подростковый возраст. Выделяют раннюю (12-13 лет), среднюю (13-16 лет) и позднюю (старше 16 лет) депрессию. К типичным (основным) симптомам депрессии относятся:

подавленное настроение, не зависящее от обстоятельств, в течение длительного времени (от двух недель и более);

ангедония — потеря интереса или удовольствия от ранее приятной деятельности;

выраженная утомляемость, «упадок сил», характеризующиеся стабильностью данного состояния (например, в течение месяца).



Дополнительные симптомы:

пессимизм;

чувство вины, бесполезности, тревоги и (или) страха;

заниженная самооценка;

неспособность концентрироваться и принимать решения;

мысли о смерти и (или) самоубийстве;

нестабильный аппетит, отмеченное снижение или прибавление в весе;

нарушенный сон, присутствие бессонницы или пересыпания.

***Депрессия у детей встречается реже, чем у взрослых.***