

Рекомендации по профилактике депрессии у детей и подростков:

безоговорочное принятие детей такими какие они есть,

равноценное отношение родителей к детям, если в семье их несколько, с целью предупреждения чувства ревности,

обучение ребёнка конструктивному общению со взрослыми и сверстниками,

соблюдение единых подходов в воспитании ребёнка, 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 учётом состояния здоровья, интеллектуальных и творческих способностей.

Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр развития творчества детей и юношества»

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ДЕПРЕССИИ У ПОДРОСТКОВ

Информация для родителей

ТОГБОУ ДО «Центр развития творчества детей и юношества»

Отдел по профилактике асоциального поведения и пропаганде здорового образа жизни
8 (4752) 42-95-35



Подростковая депрессия — сложное, коварное и опасное явление. Коварное потому, что трудно распознаётся. Опасное потому, что может привести ребёнка к непоправимым последствиям.

Признаки и симптомы депрессии у подростков:

печаль или безысходность, тревога;

раздражительность, гнев или враждебность;

слезливость, частый плач;

избегание друзей и семьи;

потеря интереса к ранее любимой деятельности;

изменения в пищевом поведении и режиме сна;

беспокойство и возбуждённость;

чувство бесполезности и вины;

отсутствие энтузиазма и мотивации;

усталость и недостаток энергии;

проблемы с концентрацией внимания;

трудности в обучении, также в игровой деятельности с друзьями;

мысли о смерти или самоубийстве.

Помочь подростку можно:

разговаривая с ним о его состоянии; поддерживая постоянно; обратившись за помощью к специалистам; заботясь о своём состоянии, снижая собственную тревожность.

Полезные фразы

«Я буду рядом с тобой»

«Мы будем работать с тобой вместе»

«Именно депрессия вызывает такие чувства и мысли, что ты виноват или плохой. Это не ты плохой, это депрессия тебе диктует твоё состояние»

«Ты очень много для меня значишь»

Куда можно обратиться за помощью в городе Тамбове?

ОГБУЗ «Тамбовская психиатрическая клиническая больница», кабинет медико-социально-психологической помощи
8 (4752) 72-72-92

МБУ «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»
8 (4752) 53-73-38

Общение с подростком в депрессивном состоянии

Предложите поддержку

Пусть подросток знает, что родители всегда полностью на его стороне. Сдерживайтесь задавать слишком много вопросов, но дайте понять, что вы всегда готовы предоставить любую необходимую поддержку.

Будьте мягкими, но настойчивыми

Не сдавайтесь, если подросток сначала закрывается от вас. Разговоры о депрессии очень трудны для подростков. Уважайте уровень комфорта вашего ребёнка, но в то же время подчёркивайте вашу заботу и готовность слушать.

Слушайте без морализаторства

Старайтесь не критиковать, как только подросток начинает говорить. Важно уже то, что он общается. Избегайте давать лишние советы и не ставьте ультиматумы.

Признайте чувства ребёнка

Не пытайтесь разговаривать с подростком, если его чувства или проблемы кажутся вам глупыми. Просто примите боль и печаль, которые он чувствует. Если вы этого не сделаете, то он поймёт, что вы не принимаете его чувства всерьёз.