

Памятка по профилактике депрессивных состояний у детей и подростков

Уважаемые родители!

Депрессии представляют собой актуальную проблему здоровья детей и подростков. Сложность проблемы состоит в том, что чем младше ребенок, тем более нетипично протекают депрессии. В подростковом возрасте депрессивные расстройства чаще проявляются под «масками» нарушенного поведения, соматического неблагополучия, снижения интеллектуальной деятельности. Все это приводит к школьным проблемам. К тому же депрессии опасны тем, что на их фоне любая конфликтная ситуация вокруг депрессивного ребенка способна спровоцировать суицид.

Обратите внимание на:

изменение поведения или характера вашего ребенка:

- веселый, общительный, подвижный ребенок становится плаксивым, 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.

изменение внешнего облика:

- взгляд беспокойный или потухший (тоскливый);
- бледность кожных покровов, «синева» под глазами;
- ранее опрятный ребенок перестает следить за своим внешним видом.
- 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.;

Рекомендации по профилактике депрессий у детей и подростков:

- безоговорочное 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;
- участие взрослых в делах и интересах детей и подростков, организация совместной деятельности;
- предупреждение интеллектуальных и эмоциональных перегрузок: организация основного и дополнительного обучения детей с учетом состояния здоровья, интеллектуальных и творческих способностей.

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.

Куда можно обратиться за помощью?:

- Телефон доверия для детей, подростков и родителей +7 (800) 200-01-22.
- Муниципальное казенное учреждение образования для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи "Центр диагностики и консультирования Мариинского муниципального района" г. Мариинск, Школьная улица, дом 7, помещение 35, тел: +7(958) 851-90-57.
- Педагог-психолог МБОУ «СОШ №1» Хромова Т.Ю.
тел. 8-923-627-60-14, 8-905-966-50-14

Помните, что просьба о помощи – первый шаг к ее получению!