

ДЕПРЕССИЯ У ПОДРОСТКОВ. ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ.

Признаки депрессии и причины ее возникновения.

Депрессия у подростка выражается немного иначе, чем у взрослых. Родителю необходимо знать, как она проявляется, и в случае чего помочь ему. Самостоятельно подростки редко говорят о своей депрессии, обычно они не способны распознать ее или не уверены, что их поймут.



Признаки депрессии у подростков

- ◇ постоянно сниженное или приподнятое настроение;
- ◇ замкнутость, отказ от общения с друзьями, близкими, стремление к уединению;
- ◇ раздражительность, вялость, проявление гнева;
- ◇ апатия, отсутствие интереса к тому, что раньше имело значение или приносило удовольствие;
- ◇ снижение концентрации внимания, замедление мыслительных процессов, неуспеваемость;
- ◇ отсутствие аппетита или переедание;
- ◇ нарушение сна (бессонница, сонливость);
- ◇ повышенная утомляемость, плохое самочувствие;
- ◇ суицидальные мысли;
- ◇ саморазрушающее (аутоагрессивное) поведение - сверхсильное увлечение экстремальными видами спорта, курение, употребление алкоголя, наркотических веществ, наличие порезов, царапин на теле.

Причины возникновения депрессии

- ◇ Интенсивные нагрузки, неуспеваемость;
- ◇ Проблемы во взаимоотношениях (с родителями, одноклассниками, учителями);
- ◇ Потеря близкого человека;
- ◇ Развод родителей;
- ◇ Частые переезды;
- ◇ Трудности в общении, отсутствие друзей;
- ◇ Травля, кибербуллинг;
- ◇ Безответная любовь

Рекомендации родителям

- ♥ Постарайтесь выяснить причину беспокойства;
- ♥ Откажитесь от критики и оценок в адрес подростка;
- ♥ Уделяйте больше времени, найдите совместное интересное занятие;
- ♥ Замечайте его малейшие успехи.
- ♥ Поддерживайте, говорите теплые слова, главное, чтобы они звучали искренне;
- ♥ Обращайте внимание ребенка на важность соблюдения режима дня;
- ♥ При необходимости обращайтесь к специалистам.

Составила педагог-психолог
МБОУ СОШ №5 р.п. Чишмы
Янбарисова А.Ф.

