***Памятка для родителей***

Депрессивные состояния

у подростков

Депрессивные состояния в подростковом возрасте проявляются иначе, чем у взрослых

***Признаки сниженного эмоционального фона, депрессии у подростков:***

***1.     Плохое настроение***

***2.     Чувство скуки***

***3.     Чувство усталости***

***4.     Нарушения сна***

***5.     Соматические жалобы (плохое самочувствие: головная боль, слабость и т.п.)***

***6.     Неусидчивость, беспокойство***

***7.     Фиксация внимания на мелочах***

***8.     Чрезвычайная эмоциональность***

***9.     Замкнутость***

***10.   Рассеянность внимания***

***11. Агрессивное поведение***

***12.  Демонстративное непослушание***

**Уважаемые родители!**

Если Вы заметили у своего ребенка признаки депрессивного состояния – необходимо сразу же, немедленно, принять меры для того, чтобы помочь ему выйти из этого состояния.

Во-первых, необходимо разговаривать с ребенком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы. Эти беседы обязательно должны быть позитивными. Нужно «внушить» ребенку оптимистический настрой, вселить уверенность, показать, что он способен добиваться поставленных целей. Не обвинять ребенка в «вечно недовольном виде» и «брюзгливости», лучше показать ему позитивные стороны и ресурсы его личности. Не надо сравнивать его с другими ребятами – более успешными, бодрыми, добродушными. Эти сравнения усугубят и без того низкую самооценку подростка. Можно сравнить только подростка сегодняшнего с подростком-вчерашним и настроить на позитивный образ подростка-завтрашнего.

Во-вторых, заняться с ребенком новыми делами. Каждый день узнавать что-нибудь новое, делать то, что никогда раньше не делали. Внести разнообразие в обыденную жизнь. Записаться в тренажерный зал или хотя бы завести привычку делать утреннюю гимнастику, прокладывать новые прогулочные маршруты, съездить в выходные на увлекательную экскурсию, придумывать новые способы выполнения домашних обязанностей, посетить кинотеатр, выставки, сделать в доме генеральную уборку. Можно завести домашнее животное – собаку, кошку, хомяка, попугаев или рыбок. Забота о беззащитном существе может мобилизовать ребенка и настроить его на позитивный лад.

В-третьих, подростку необходимо соблюдать режим дня. Необходимо проследить за тем, чтобы он хорошо высыпался, нормально питался, достаточно времени находился на свежем воздухе, занимался подвижными видами спорта. Депрессия – психофизиологическое состояние. Необходимо поддерживать физическое состояние подростка в этот период.

**Если вы обнаружили признаки депрессии**

**у подростка или сомневаетесь,**

**есть депрессивные признаки или нет,**

**не ставьте диагноз сами!**

**Обратитесь за помощью за психологической помощью!**

**Помните, недопустимо ругать или критиковать ребенка, который находится в таком состоянии – это может спровоцировать суицидальные мысли.**