

3. Учите ребенка обращаться за помощью. Подростки неохотно обращаются за поддержкой, находясь в депрессии. Поощряйте подростка к искренним разговорам с членом семьи или другим доверенным взрослым, когда это необходимо.
4. Имейте реалистичные ожидания. Пусть ваш подросток знает, что это нормально - быть несовершеннолетним.
5. Поощряйте также желание подростка вести личный дневник: он может помочь улучшить настроение, позволяя вашему ребенку выразить боль, гнев, страх или другие эмоции, которые он не сможет выразить другим способом.
6. Свяжитесь с другими подростками, которые борются с депрессией. Общение с другими подростками, испытывающими схожие проблемы, может помочь вашему ребенку справиться с депрессией.
7. Научите ребенка следить за своим здоровьем. Убедитесь, что ваш подросток регулярно и правильно питается, регулярно занимается физическими упражнениями и достаточно спит.



Если вы понимаете, что ситуация не поддается вашему контролю, не затягивайте с походом к специалисту. Подавленные депрессией подростки подвержены риску самоубийства, даже если симптомы не кажутся тяжелыми. Если ваш ребенок высказывает мысли о самоубийстве - обратитесь за помощью немедленно. Отнеситесь к таким разговорам со всей серьезностью. Если вы считаете, что подросток в ближайшее время может нанести себе увечья или предпринять попытку суицида - вызывайте скорую медицинскую помощь. Если ваш психиатр видит необходимость в госпитализации, не отказывайтесь от нее. Очень важно заметить первые признаки депрессии: если вовремя не начать лечение, заболевание может перерасти в хроническую форму и проявиться уже во взрослом возрасте с более тяжелыми последствиями.

**Центральная библиотека,
ул. Ленина, дом 18.**

ТЕЛЕФОН: (87935) 3-10-06,
E-mail: biblermcb@rambler.ru
Сайт: <http://lerm-cbs.ru/>

Как выйти из депрессии: буклет /
Муниципальное казённое учреждение города
Лермонтова «Централизованная
библиотечная система» : Центральная
библиотека; сост. Г.Н. Рассказова -
Лермонтов, 2023.

*Муниципальное казённое учреждение
города Лермонтова «Централизованная
библиотечная система»*

Центральная библиотека

16+

Как выйти из депрессии

Советы родителям подростков



г. Лермонтов



2023 год

Депрессия - это опасное психологическое заболевание, которое может возникнуть у ребенка в период взросления. Подростковая депрессия характеризуется подавленным настроением, состоянием повышенной усталости, снижением интереса к любимым занятиям, нежеланием общаться с кем-либо, пессимизмом, расстройством сна и аппетита, а иногда и суицидальными наклонностями.



Причины депрессии у детей и подростков

Дети в период 10 -17 лет переживают различные эмоциональные потрясения: ссора с близким другом или издевательства окружающих, конфликты в семье, неуспеваемость в школе, неудачи с противоположным полом. Помимо этого, многие недовольны своей внешностью, проявляя юношеский максимализм. Подростку кажется, что его не любят, не видят и не замечают. Отрицательно влияет на психологическую обстановку зависимость от интернета и компьютерных игр. В виртуальном мире быть успешным легко и просто, в реальном - это намного сложнее. Стрессовую усиленную программу, а настаивают на занятиях и кружков. Усугубляется положение



ситуацию создают и нагрузки, когда дается школьная родители посещения дополнительных

гормональными перестройками в организме. Для части подростков созревание половой системы сопровождается высокими эмоциональными нагрузками: раздражение, тоска или повышенная тревожность.



Помощь при депрессии

Если вы обнаружили признаки депрессии у ребенка, то эксперты советуют следующее:

- Постарайтесь выяснить, что именно вызвало беспокойство, разговаривая в комфортной для подростка обстановке.
- Помогите укрепить его самооценку. Покажите ему, насколько он важен и значим для вас и окружающих.
- Узнайте о его интересах и увлечениях.
- Ограничьте опеку, дайте почувствовать, что вы ему доверяете.
- Дайте право выбора, не стоит все решать за него.
- Постарайтесь не критиковать, а направлять на правильное действие.
- Исключите разговоры на повышенных тонах, постарайтесь не конфликтовать.

- Найдите общий интерес - это может быть совместная вечерняя прогулка или катание на велосипедах, игра в футбол или творческие мастер -классы. Теплые и доверительные отношения в семье – залог крепкого психического здоровья всех ее членов.



Следующие простые советы также помогут вам оказать ребенку серьезную поддержку:

1. Поощряйте подростка создавать и сохранять здоровые дружеские отношения со сверстниками и другими людьми. Позитивные отношения способствуют повышению доверия к людям у вашего подростка. Поощряйте подростка избегать отношений с людьми, чье поведение может усугублять симптомы депрессии.
2. Поощряйте физическую активность. Участие в спортивных, школьных мероприятиях или занятия в кружках поможет подростку сосредоточиться на позитивных вещах и прервать негативные чувства или поведение.