



## Памятка родителям по предупреждению депрессивных состояний у подростков

Состояние депрессии характеризуется длительным периодом подавленности, грусти и утратой интереса к жизни. У подростка депрессия может протекать не так, как у взрослого, поэтому родителям надо знать признаки такого состояния и вовремя прийти на помощь своему подростку. Не все подростки открыто говорят родителям о том, что с ними происходит, так как часто родители считают, что ребенок капризничает, ленится, или так ведет себя, чтобы досадить родителям. Важно отличать возрастные проявления и капризы от депрессивного состояния и вовремя прийти на помощь.

Какие же симптомы у подростковой депрессии?

- подавленное настроение, печаль, уныние, грусть, тоска,
- усталость, разбитость,
- повышенная утомляемость,
- раздражительность, возбудимость, агрессивность, гнев, ярость.
- утрата былой энергии,
- тревога, беспокойство,
- ухудшение концентрации,
- изменения аппетита (в сторону как голодания, так и переедания),
- отказ от общения со сверстниками,
- замкнутость, нежелание идти на контакт,
- самоповреждающее поведение,
- снижение самооценки и чувство безнадежности, а также любые другие изменения состояния подростка в худшую сторону, которые вы замечаете у своего ребёнка.

Такие состояния у подростков опасны тем, что подростки все чувствуют острее, чем взрослые, они уязвимы, могут нанести себе вред, часто не осознавая последствий. Это могут быть самоповреждения и любые виды зависимостей.

***Своевременная помощь психолога или психиатра может изменить самочувствие подростка в лучшую сторону, помочь ему выработать стратегии поведения для преодоления трудных жизненных ситуаций!***