

**Городской экспертно-консультативный совет родительской общественности при
Департаменте образования и науки города Москвы**

Детские и подростковые депрессии



**ЭКСПЕРТНО-
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ
СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ
ОБЩЕСТВЕННОСТИ**

Что означает слово «депрессия»

Определение из «жизни»:

Депрессия – это подавленное или просто плохое настроение

Клиническое определение:

Депрессия – психическое расстройство, основными признаками которого являются сниженное настроение и снижение или утрата способности получать удовольствие



Что означает слово «депрессия»



Депрессия – это не то же самое, что плохое настроение

Она не является признаком слабости человека или состоянием, которое можно преодолеть усилием воли или желанием. Люди, страдающие депрессией, не могут просто «взять себя в руки» и выздороветь

Оставаясь без лечения, симптомы болезни могут длиться недели, месяцы или годы. При этом, правильно подобранное лечение может помочь большинству людей, страдающих депрессией.



ЭКСПЕРТНО-
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ
СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Эмоциональные состояния при депрессии

Сниженное настроение от легкой печали, грусти до глубокой тоски и отчаяния с тягостными ощущениями в области сердца, груди

Мысли о себе становятся негативными, с фиксацией на отрицательных сторонах жизни, собственной ненужности, никчемности, обременительности для близких



Депрессии: психотерапия

Обращение к врачу, психотерапевту/психиатру — лучший выход при борьбе с тяжелой депрессией. Врач поможет установить точный диагноз и порекомендует лечение

Например, специалист может обучить юного пациента основам саморегуляции и самовнушения при помощи аутогенной тренировки.

Применяя эту несложную технику, молодой человек сможет справляться с эмоциями в критических ситуациях

Психотерапевт подберет методику, основываясь на тестах и состоянии пациента



Депрессии: семейная профилактика

- улучшение климата в семье
- занятость любимыми делами (увлечения, прогулки, спорт).
- соблюдение режима дня
- интерес к жизни ребенка
- формирование позитивного взгляда на жизнь
- доверительная атмосфера

Самостоятельно дети не смогут выйти из депрессивного состояния, поэтому задача родителей вовремя увидеть изменение в поведении, личности ребенка и обратиться за медицинской помощью.



Депрессии: профилактика и коррекция

ВАЖНО!

Внимательное отношение к детям и подросткам со стороны родителей и педагогов,
дифференцированная диагностика депрессивных расстройств и
грамотная программа лечения –
основной принцип профилактики и коррекции депрессии.

Дети любого возраста нуждаются в любви, внимании и заботе.



ЭКСПЕРТНО-
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ
СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Ресурсы

- **ГБОУ города Москвы «Городской психолого-педагогический центр Департамента образования города Москвы» (ГБОУ ГППЦ ДОНМ)**
Оказание бесплатной очной психологической помощи детям и их родителям. Проведение профилактических мероприятий суицидального поведения обучающихся.
Все виды помощи по ссылке: <https://gppc.ru/work/emergency/>
- **Московская служба психологической помощи населению**
Все виды помощи по ссылке: <https://msph.ru/uslugi/distantcionnaya-psikhologicheskaya-pomoshch>
- **ГБОУ ВПО «Московский государственный психолого-педагогический университет»**
Ссылка на помощь: [Сектор экстренного реагирования и психологического консультирования](#)
Сайт Детского телефона доверия ЦЭПП МГППУ, помощь родителям <http://childhelpline.ru/parental/>
- **Центр имени Г.Е.Сухаревой**
Ссылка на помощь: <https://suhareva-center.mos.ru/for-parents/>



Ресурсы

- **ФКУ "Центр экстренной психологической помощи МЧС России"**

<https://www.mchs.gov.ru/ministerstvo/uchrezhdeniya-mchs-rossii/fku-centr-ekstrennoy-psihologicheskoy-pomoshchi-mchs-rossii>

Сайт <http://www.psi.mchs.gov.ru/>

Живые рекомендации и правила поведения при различных ситуациях

<https://www.mchs.gov.ru/deyatelnost/bezopasnost-grazhdan>

Всероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей
8 800 2000 122



ЭКСПЕРТНО-
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ
СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

https://mgppu.ru/about/publications/deviant_behaviour

Навигатор профилактики девиантного поведения от МГППУ

Памятки:

- Социально-психологическая дезадаптация
- По раннему отклоняющемуся поведению
- По рискованному поведению
- По суицидальному поведению
- По аддиктивному поведению
- По агрессивному поведению
- По делинкветному поведению



**МОСКОВСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ**



ЭКСПЕРТНО-
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ
СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Мы с вами на ресурсах

Сайт: <http://roditel.educom.ru/>

Общегородское онлайн-совещание для родителей: <http://video.dogm.mos.ru/online/sobranie.html>

Информация для родителей на сайтах школ (материалы селекторных совещаний, профилактика, куда обратиться за помощью, вопросы-видеоответы, проекты Совета):

<https://sch1253c.mskobr.ru/gorodskoy-ekspertno-konsultativnyiy-sovet-roditelskoy-obschestvennosti/info-for-parent/>

Анонс тематических онлайн встреч с родителями образовательных организаций:

https://sch1253c.mskobr.ru/dogm_ads/?nid=1713

Канал YouTube: <https://www.youtube.com/channel/UCZM8dq90fHj0fv49IVKIStA>

Сайт Школа большого города (раздел ЭКС РО формируется) <https://school.moscow/>

Страница в FB: <https://www.facebook.com/roditelmoscov/>

Страница в ВК: <https://vk.com/roditelmoscov>

Контакты: <http://roditel.educom.ru/about/contacts>



ЭКСПЕРТНО-
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ
СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

**ГОРОДСКОЙ ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ
ПРИ ДЕПАРТАМЕНТЕ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ г. МОСКВЫ**
www.roditel.educom.ru

Председатель: Мясникова Людмила Александровна
myasnikovalala@mos.ru mjasnikowana@yandex.ru

Заместитель председателя: Галузина Ольга Алексеевна
+7 (926) 595-42-32 GaluzinaOA@mail.ru

Контакты для обращения:
+7 (963) 670 – 34 – 90 **+7 (495) 123 – 37 – 31**
nebudzavisim@mail.ru

