

Коротко о депрессии у детей и подростков

На что обратить внимание в отношении депрессий у детей и подростков:

Изменение поведения или характера:

веселый, общительный, подвижный ребенок становится плаксивым, медлительным, замкнутым

ласковый и доброжелательный – злым, ворчливым

любопытный и активный – безразличным, чрезмерно послушным

ответственный, послушный – безответственным, с протестным поведением

Изменение формы реагирования на окружающий мир:

отсутствие обычного оживления при встрече со знакомыми

недоверчивость, ощущение вины при любых жизненных неудачах

снижение прежних интересов, отказ отвечать на вопросы, бездеятельность

постоянное состояние раздражительности на окружающих, особенно близких людей

Наличие сомато-вегетативных расстройств:

нарушения сна и аппетита

склонность к частым простудным заболеваниям, появлениям разнообразных кожных высыпаний, нарушениям со стороны желудочно-кишечного тракта и т.п.

предъявление разнообразных жалоб на свое здоровье, неподтверждаемых объективными обследованиями, чрезмерная фиксация на своем физическом здоровье, со склонностью к преувеличению своего недомогания

Изменение внешнего облика:

ранее опрятный ребенок перестает следить за своим внешним видом

бледность кожных покровов, «синева» под глазами

угрюмое или грустное выражение лица

взгляд беспокойный или потухший (тоскливый)

понурая или напряженная поза



НЕОТЛОЖНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
для детей, подростков и их родителей
8-800-250-11-91



Вместе не страшно

Вместе не страшно
Совместная работа специалистов

ГБОУ города Москвы «Городской психолого-педагогический центр Департамента образования города Москвы» (ГБОУ ИПШЦ ДОГМ).

Оказание бесплатной очной психологической помощи детям и их родителям. Проведение профилактических мероприятий суицидального поведения обучающихся.

- Единая справочная: [7 495 730 2193](tel:74957302193)
- Секретарь: [7 499 172 1019](tel:74991721019)
- E-mail: gppc@edu.mos.ru
- Сайт www.gppc.ru

Чего нельзя КАТЕГОРИЧЕСКИ делать при депрессии у детей и подростков:

- давать нелепые советы: «Встряхнись! Возьми себя в руки! Не раскисай!»
- унижать собственное достоинство ребенка и подростка, особенно в присутствии сверстников
- использовать авторитарный (подавляющий) стиль воспитания
- игнорировать наличие суицидальных высказываний у детей и подростков
- пренебрегать помощью профессионалов

Как родителям предупредить депрессивные состояния ребенка:

- Чтобы предупредить развитие депрессивных состояний у ребенка, родителям необходимо уделять больше внимания тому, чем он занимается, что ему интересно, что его волнует больше всего.
- Родители обязаны сосредоточить своё внимание на питании ребёнка, на ежедневных прогулках, а также на том, чтобы у него было собственное увлечение, которое будет интересовать и занимать его, отвлекая от ненужных мыслей. Это занятие должно нравиться именно вашему ребёнку, а не одному из родителей.
- Также очень важно окружить ребёнка заботой и дать ему понять, что он не один, что вы готовы его выслушать и принять его таким, какой он есть, помочь разобраться с возникшими проблемами.
- Если вы определили какой-то из вышеупомянутых признаков, поговорите с ребёнком, узнайте у него что он чувствует, что его беспокоит или раздражает.
- Если вы увидели, что ваш ребенок находится в глубоком депрессивном состоянии, не паникуйте.

Московская служба психологической помощи населению

<https://msph.ru/uslugi/distantsionnaya-psikhologicheskaya-pomoshch>

Помощь родителям <http://childhelpline.ru/parental/>

Центр имени Г.Е. Сухаревой <https://suhareva-center.mos.ru/for-parents/>

Сайт <http://www.psi.mchs.gov.ru/>

Навигатор профилактики девиантного поведения от МГППУ

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

Канал YouTube: <https://www.youtube.com/channel/UCZM8dd90FH60F491VK5tA>



ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ