
♦ Помогите ребенку определить источник психологического дискомфорта.

♦ Дайте ребенку возможность высказаться и говорите только тогда, когда он перестанет говорить.



♦ Вселяйте ребенку надежду, что все проблемы можно решить конструктивно.

♦ Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы.

♦ Окажите ребенку поддержку в успешной организации настоящего, и помогите определить перспективу на будущее.

Если Вы заметили признаки опасности:

♦ Попробуйте выяснить причины кризисного состояния подростка.

♦ Окружите подростка вниманием и заботой.

♦ Обратитесь за помощью к педагогу-психологу в учреждении образования.

Экстренную психологическую помощь можно получить:

г Минск 8 017 263 03 03

Витебская область:

г. Витебск 8 (0212) 61 60 60

г. Полоцк 8 (0214) 43 22 20

г. Орша 8 (0216) 21 00 19

г. Новополоцк 8 (0214) 37 13 75

***Помните,
что рядом есть люди,
готовые Вам помочь!***

Адрес: ул. Офицерская, 6, г. Витебск,
тел. 8 (0212) 22 40 86 -
основной отдел комплексной
реабилитации;
тел. 8 (0212) 26 11 63 -
консультационный пункт
(с 11.00 - 12.00)

ГУО "Витебский областной социально-педагогический центр"

Подростковая депрессия



г. Витебск, 2020



Депрессия

В современном мире *депрессия* является одним из самых распространенных недугов. Однако классическая форма заболевания, когда на лицо все симптомы, встречается не так часто. Скорее, приходится говорить о душевных страданиях человека, трудных для диагностики.

Все вышесказанное напрямую относится к подростковой депрессии. Вообще, проблемы мировоззренческого характера, болезненное формирование собственной личности, трудности в общении со сверстниками – это то, что свойственно подросткам, и одновременно – это то, что часто лежит в основе депрессивных состояний. То есть можно говорить об определенной склонности подростков к депрессии (в том числе на фоне физиологических причин).

Недуг у взрослеющих ребят часто носит различные *«маски»*, под которыми его не так-то легко распознать. Если взрослый человек на начальной стадии *депрессии* ст ремит ся рассказать в окружающим о трудностях, с которыми столкнулся, об апатии, душевных муках, **то подросток**, напротив, будет улыбаться «на людях» и жестоко страдать в одиночестве. Такую маску называют *«депрессия с улыбкой»*.



На что обратить внимание родителям

♦ У подростка «потухший» взгляд. Невыразительная мимика. Вялость.

♦ Grimасы страдания на лице, когда, как ему кажется, за ним никто не наблюдает. Плохой сон и аппетит. Заторможенные реакции.

♦ Симптом депрессии, свойственный только подросткам, — погружение в состояние мечтательности. Вместо того чтобы делать домашние задания и ли же заниматься своими делами, ему трудно сконцентрироваться на предмете.



♦ Еще одна маска подростковой депрессии – непослушание. Так, подросток может наотрез отказаться ходить в школу или помогать по хозяйству. Вместо этого он сидит дома, перечитывая одни и те же книги, может скитаться по улицам, бесцельно сидеть в парке, днями лежать на кровати, слушать музыку.

♦ Может ли подросток внятно объяснить причины ненависти к чему-либо, проскальзывают ли у него фразы о бессмысленности существования, о наличии глобальных проблем, с которыми человеку не справиться, не потерял ли он интерес к друзьям. Как долго он тоскует (1-2 часа тоскливого состояния считаются нормой).

Основные правила разговора с ребенком, находящимся в кризисном состоянии

♦ Успокоиться самому взрослому.
♦ Уделить внимание ребенку.
♦ Вести беседу так, будто Вы обладаете неограниченным запасом времени и важнее этой беседы для Вас ничего нет.

♦ Избегайте нотаций, уговаривания, менторского тона речи.

♦ Будьте искренними в общении, спокойно спрашивайте о тревожной ситуации.

♦ Будьте внимательным слушателем.

