

**Уважаемые родители, помните!  
Ценить жизнь детям помогает  
любовь, понимание  
и сочувствие.**

**От отчаянного шага молодых  
людей может удержать  
возможность поговорить  
по душам с человеком, который  
выслушает, посочувствует,  
поймёт.**

**Квалифицированную помощь родители и  
дети могут получить:**

- ♦ у врачей психиатров отдела детской психиатрии диспансерного отделения ККПБ, г. Курск ул. Димитрова 61, телефон 78-79-21;
- ♦ у врача психотерапевта диспансерного отделения, ул. Овечкина 21а, телефон 54-65-60;
- ♦ психологическую помощь по телефону доверия 78-79-29;
- ♦ по Всероссийскому телефону доверия для детей, подростков и их родителей 8-800-2000-122

**Автор - отдел детской психиатрии диспансерного отделения ОБУЗ «Курская клиническая психиатрическая больница имени святого великомученика и целителя Пантелеймона»**

**г. Курск, улица Димитрова, 61  
2016 г.**

## **Профилактика депрессий у детей и подростков**



Депрессии представляют собой актуальную проблему психического здоровья детей и подростков в связи с увеличением распространенности, более ранним началом возникновения, ростом числа суицидов.

Цель настоящей памятки - желание специалиста привлечь внимание родителей, педагогов к

актуальной проблеме детско-подросткового возраста и повысить их психиатрическую грамотность в этом вопросе. Сложность проблемы состоит в том, что чем младше ребенок, тем более нетипично протекают депрессии. В подростковом возрасте депрессивные расстройства чаще проявляются под «масками» нарушенного поведения, соматического неблагополучия, снижения интеллектуальной деятельности. Все это приводит к школьным проблемам. К тому же, депрессии опасны тем, что на их фоне любая конфликтная ситуация вокруг депрессивного ребенка способна спровоцировать суицид. Конфликты могут складываться, по мнению взрослых, из незначительных, мимолетных неурядиц. Однако максимализм детей и подростков в оценках окружающего мира, эгоцентризм, неумение предвидеть истинные последствия своих поступков, отсутствие жизненного опыта создают ощущение дискомфорта, неразрешимости конфликта, чувства одиночества, отчаянности. Это все делает конфликтную ситуацию суицидоопасной для детей и подростков и совершенно неожиданной для взрослых, окружающих их.

Что же должно насторожить взрослых в отношении депрессий у детей и подростков?

Изменение поведения или характера:

- веселый, общительный, подвижный ребенок становится плаксивым, медлительным, замкнутым;
- ласковый и доброжелательный – злым, ворчливым;
- любознательный 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.

Изменение характера игры:

- игнорирование игр, требующих интеллектуального напряжения и внимания;
- стремление к играм в одиночестве; хотя ранее была склонность к подвижным, шумным играм;
- отказ от любимых, новых игрушек;
- примитивный характер игры.

Изменение внешнего облика:

- понурая или напряженная поза;
- угрюмое или грустное выражение лица;
- взгляд беспокойный или потухший (тоскливый);
- бледность кожных покровов, «синева» под глазами;
- ранее опрятный ребенок перестает следить за своим внешним видом.

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.

Необходимые действия при подозрении на депрессию.

При подозрении на депрессию необходимо:

Проконсультировать ребенка у специалистов: врача психиатра, психотерапевта, психолога для уточнения состояния и получения дальнейших рекомендаций. Такие дети и подростки нуждаются в обязательном индивидуальном психолого-педагогическом подходе, учитывающем их состояние.

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 стиль воспитания;
- игнорировать наличие суицидальных высказываний у детей и подростков;
- пренебрегать помощью профессионалов.

Рекомендации по профилактике депрессий у детей и подростков:

- безоговорочное принятие детей такими, какие они есть;
- желательно равноценное отношение родителей к детям, если в семье их несколько, с целью предупреждения чувства ревности;
- обучение ребенка конструктивному общению со взрослыми и сверстниками;
- соблюдение единых подходов в воспитании ребенка, с развитием у него таких качеств как самостоятельность, уверенность в себе;
- участие взрослых в делах и интересах детей и подростков, организация совместной деятельности;
- создание необходимых условий для игры и самостоятельной деятельности;
- предупреждение интеллектуальных и эмоциональных перегрузок: организация основного и дополнительного обучения детей с учетом состояния здоровья, интеллектуальных и творческих способностей.