Памятка для родителей.

«Депрессивные состояния у детей и подростков»

Депрессивные состояния в детском и подростковом возрасте проявляются иначе, чем у взрослых.

Признаки сниженного эмоционального фона, депрессии у детей:

1. Потеря свойственной детям энергии
2. Внешние проявления плохого настроения
3. Нарушения сна
4. Ухудшение успеваемости
5. Снижение интереса к общению со сверстниками
6. Изменение аппетита и веса
7. Страх неудачи
8. Чувство неполноценности
9. Чувство «заслуженной отвергнутости»
10. Низкая фрустрационная толерантность (сильное реагирование на неполучение желаемого)
11. Чрезмерная самокритичность
12. Агрессивное поведение
13. Соматические жалобы (плохое самочувствие: головная боль, слабость, усталость и т.п.)

Признаки сниженного эмоционального фона, депрессии у подростков:

1. Плохое настроение
2. Чувство скуки
3. Чувство усталости
4. Нарушения сна
5. Соматические жалобы (плохое самочувствие: головная боль, слабость и т.п.)
6. Неусидчивость, беспокойство
7. Фиксация внимания на мелочах
8. Чрезвычайная эмоциональность
9. Замкнутость
10. Рассеянность внимания
11. Агрессивное поведение
12. Демонстративное непослушание

Важное правило:

Недопустимо открытое прямое обсуждение подробностей, примеров конкретных суицидальных случаев. С детьми и подростками беседы о суициде можно вести с позиции их помощи другу, который оказался в трудной жизненной ситуации, и позиции, как подростки могут помочь себе сами - в случае

необходимости уметь обращаться к взрослым.