|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ♦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:***♦Попытайтесь 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 60г. Полоцк 8 (0214) 43 22 20г. Орша 8 (0216) 21 00 19  Новополоцк 8 (0214) 37 13 75**Помните, что рядом есть люди, готовые Вам помочь!** |  | **Учреждение образования****«Витебский государственный индустриальный колледж»****Подростковая депрессия**Депрессия у подростка… Важно не пропустить первые признакиВитебск, 2023 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 стремится рассказать 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. ♦Гримасы 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 |