|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ♦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 60  г. Полоцк 8 (0214) 43 22 20  г. 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 признаки  Витебск, 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 |