

*Чтобы получить консультацию,
Вы можете обратиться:
к школьному психологу, психологу
районного психологического центра,
психотерапевту, психиатру.*

А так же позвонить
по телефону доверия для детей, подростков
и родителей

+7 (800) 200-01-22

*Помните, что просьба о помощи – первый
шаг к ее получению!*

Куда можно обратиться за помощью?

- ❖ ***Краевое государственное бюджетное
учреждение «Алтайский краевой
центр психолого-педагогической
и медико-социальной помощи»***
г. Барнаул, пр. Ленина, 54а
тел: +7(3852) 36-75-43
- ❖ ***Алтайский краевой психоневроло-
гический диспансер для детей***
г. Барнаул, Змеиногорский тракт, 69
- ❖ тел: +7(3852) 68-48-99 (Запись на прием
производится с 8:00 до 16:00 ежедневно,
кроме субботы и воскресенья).

*Детская депрессия ошибочно оценивается
как замкнутость. При этом клиническая
картина депрессии затушевывается
особенностями личности ребенка, связанными
с его интеллектуальным развитием, семейным
влиянием, культурой и развитием в целом.
Трудность также и в том, что депрессия
может быть одним из симптомов многих
заболеваний, синдромом или самостоятельной
болезнью. Нередко диагностике печали у
детей мешает неосознанное стремление
родителей не замечать ее, чтобы избежать
огорчений, усугубления вины, которую они
чувствуют из-за невнимательного отношения
к своим детям.*

Выделяют три подтипа депрессии.

1-й подтип чаще возникает у 6-8-летних
детей, при нем наблюдаются печаль, плач,
беспомощность, безнадежность,
погруженность в свои переживания.
2-й подтип характерен для 8-12-летних
школьников и проявляется в низкой
самооценке, высокомерии, в страхе быть
использованным, в ожидании неудач,
несчастий.

3-й подтип (у детей старше 10 лет)
характеризуется чрезмерным чувством вины,
карающей самооценкой, самобичеванием,
пассивными и активными мыслями о
самоповреждении.

*С возрастом не только меняется подтип,
но и увеличивается число симптомов.*

*У детей депрессии чаще проявляются
фантазиями (в мечтах, рисунках, спонтанных
играх), реже – в словесном выражении, еще
реже – в расстройстве настроения и
поведения.*

Министерство образования и науки
Алтайского края

ПАМЯТКА

для родителей и педагогов

**«Признаки депрессивных состояний
несовершеннолетних»**



г. Барнаул, 2020 год

Признаки депрессивного состояния детей младшего школьного возраста:

- Заметное ухудшение школьной успеваемости;
- Увеличение времени занятий при снижении результатов;
- Выраженное расстройство и волнение: нежелание идти в школу, ложиться спать или участвовать в совместных занятиях;
- Гиперактивность, нервные тики, постоянное движение, апатия, снижение активности;
- Частые ночные кошмары;
- Провокационное поведение: непослушание, неподчинение взрослым, агрессия (дольше 1 месяца);
- Частые вспышки раздражения.

ТРИАДА ДЕПРЕССИИ:

Депрессия – это пониженное настроение (отсутствие настроения).

Депрессия – это идеаторная заторможенность (умственная)

Депрессия – это моторная заторможенность.

Признаки депрессивного состояния детей среднего и старшего подросткового возраста:

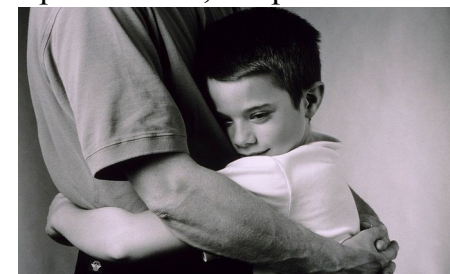
- Изменение школьной успеваемости;
- Употребление алкоголя и наркотиков;
- Изменения в режиме сна и питания;
- Частые жалобы на физическое состояние;
- Одержимость вопросом своего веса: неоправданный страх ожирения;
- Противопоставление себя правам и власти других людей, выраженное в актах воровства или вандализма;
- Пессимизм, плохой аппетит, мысли о смерти;
- Частые проявления агрессивности или жестокости.

Факторы, способствующие возникновению депрессии у детей и подростков:

- *психосоциальные;*
- *генетические;*
- *биологические.*

Если у ребенка критическая ситуация:

1. Главное, быть рядом, проявить заботу, попытаться откровенно побеседовать, даже обнять, а еще лучше постараться, чтобы человек заснул, ни в коем случае нельзя начинать «умных» речей, критиковать, спорить.



2. Предоставить возможность выговориться, пусть в резкой форме, как бы «разгрузиться». Главное, чтобы ребенок не накапливал отрицательных эмоций.
3. Душевная травма заживает постепенно. Терпеливо ждать, не торопить, проявлять заботу, выражать понимание, сочувствие.

4. При возвращении к ребенку чувства собственного достоинства важно не проявлять чрезмерную опеку и заботу, воспринимать его нужно уже в новом качестве.