

# *Памятка для родителей «Подростковая депрессия»*



# Признаки и симптомы депрессии у подростков

- Печаль или безысходность
- Раздражительность, гнев или враждебность
- Слезливость, частый плач
- Избегание друзей и семьи
- Потеря интереса к ранее любимой деятельности
- Изменения в пищевом поведении и режиме сна
- Беспокойство и возбужденность
- Чувство бесполезности и вины
- Отсутствие энтузиазма и мотивации
- Усталость и недостаток энергии
- Трудности с концентрацией
- Мысли о смерти или самоубийстве

# Разница между подростковой и взрослой депрессией

- **Раздражительность или гнев.** У депрессивных подростков чаще преобладает раздражительность, а не печаль. Подросток в депрессии может быть сварливым, враждебным, склонным к вспышкам гнева.
- **Необъяснимые боли.** Депрессивные подростки часто жалуются на такие физические недуги, как головная боль или боли в животе. Если медицинское обследование не выявляет медицинскую причину, эти боли могут свидетельствовать о депрессии.
- **Крайняя чувствительность к критике.** Депрессивные подростки страдают от чувства никчемности, что делает их чрезвычайно уязвимыми для критики, отвержения и неудач.
- **Изоляция от людей, но не от всех.** В то время как взрослые имеют тенденцию изолироваться при депрессии, подростки, как правило, поддерживают контакт — хотя бы некоторые дружеские отношения. Тем не менее, подростки, страдающие депрессией, могут общаться меньше, чем раньше, отстраниться от своих родителей, или начать общаться с другой компанией.

# Последствия подростковой депрессии

- **Проблемы в школе.** Депрессия способствует снижению энергии и провоцирует трудности с концентрацией внимания. Все это приводит к снижению посещаемости в школе, ухудшению успеваемости или разочарованию в школьных занятиях, даже если в прошлом подросток был прилежным учеником.
- **Сбегание из дома.** Многие депрессивные подростки убегают из дома или говорят о бегстве. Такие попытки, как правило, являются криком о помощи.
- **Злоупотребление наркотиками и алкоголем.** Подростки могут употреблять алкоголь или наркотики в попытке «вылечить» свою депрессию. К сожалению, злоупотребление алкоголем или наркотиками лишь ухудшает ситуацию.
- **Низкая самооценка.** Депрессия может спровоцировать или усилить чувства уродства, стыда, неудачи, и никчемности.
- **Зависимость от интернета.** Подростки могут выходить в интернет, чтобы убежать от своих проблем, но чрезмерное использование компьютера лишь увеличивает изоляцию, что ведет к большей подавленности.
- **Безрассудное поведение.** Депрессивные подростки могут участвовать в опасных мероприятиях или активностях с высоким риском для жизни, таких как опасное вождение, бесконтрольное употребление алкоголя и небезопасный секс.
- **Насилие.** Некоторые подростки в депрессии, обычно мальчики, которые являются жертвами издевательств, становятся агрессивными. Ненависть к себе и желание умереть может перерасти в насилие и смертоносную ярость.

# Советы по общению с подростком в депрессии

**Предложите поддержку** - Пусть подросток знает, что вы всегда полностью и безоговорочно на его стороне. Сдерживайтесь задавать слишком много вопросов (подростки не любят чувствовать на себе давление или покровительство), но дайте понять, что вы всегда готовы предоставить любую необходимую поддержку.

**Будьте мягкими, но настойчивыми** - Не сдавайтесь, если подросток сначала закрывается от вас. Разговоры о депрессии очень трудны для подростков. Уважайте уровень комфорта вашего ребенка, но в то же время подчеркивайте вашу заботу и готовность слушать.

**Слушайте без морализаторства** - Сопровождайте любое желание критиковать или выносить суждения, как только подросток начинает говорить. Важно уже то, что ваш ребенок общается. Избегайте давать непрошенных советов и не ставьте ультиматумы.

**Признайте его чувства** - Даже не пытайтесь разговаривать с подростком, если его чувства или проблемы кажутся вам глупыми или иррациональными. Просто примите боль и печаль, которые он чувствует. Если вы этого не сделаете, то он поймет, что вы не принимаете его чувства всерьез.

“ВЫХОД есть - Ты не ОДИН!”



“Телефон доверия”:  
**8-800-2000-122**



Фонд поддержки детей, находящихся  
в трудной жизненной ситуации!

- Телефон доверия открыт для каждого человека. Не важен возраст, национальность, состояние здоровья звонящего. Любой человек имеет право быть принятым, выслушанным и получить помощь.