

*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

8-800-2000-122

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

Куда можно обратиться за помощью?

- ❖ Республиканский центр психолого-педагогической помощи населению «СоДействие»
 - оказывает психологическую, информационную и юридическую помощь женщинам и детям, оказавшимся в кризисных ситуациях
 - ул. Воткинское шоссе, 110а, тел. 44-16-35
- ❖ Филиал Республиканского КЦСОН в Устиновском районе г. Ижевска
 - ул. Барышникова, д. 35, тел. 21-27-00
- ❖ Консультационный центр «ПРОдетей» на базе АОУ ДПО УР «Институт развития образования»
 - специалисты оказывают услуги на безвозмездной основе родителям (законным представителям) по различным вопросам, связанным с социализацией, адаптацией, воспитанием, обучением, развитием детей
 - Ухтомского, 25, тел. 8-919-906-35-73 (Viber/WhatsApp)
 - <https://iro18.ru/prodetey/>

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.

МБОУ СОШ №34

ПАМЯТКА

для родителей и педагогов

«Признаки депрессивных состояний несовершеннолетних»



г. Ижевск, 2021 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, выразить понимание, сочувствие.



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