**Памятка по профилактике депрессивных состояний у детей и подростов**

Уважаемые родители!

Депрессии представляют собой актуальную проблему  здоровья детей и подростков. Сложность проблемы состоит в том, что чем младше ребенок, тем более нетипично протекают депрессии. В подростковом  возрасте депрессивные расстройства чаще проявляются под «масками» нарушенного поведения, соматического неблагополучия, снижения интеллектуальной деятельности.   Все это приводит к школьным проблемам. К тому же депрессии опасны тем, что на их фоне любая конфликтная ситуация вокруг депрессивного ребенка способна спровоцировать суицид.

 **Обратите внимание на:**

*изменение поведения или характера вашего ребенка:*

* веселый, общительный, подвижный ребенок становится плаксивым, замкнутым;
* ласковый и доброжелательный – злым, ворчливым;
* любознательный и активный – безразличным, чрезмерно послушным;
* ответственный, послушный – безответственным, с протестным поведением.

*изменение формы реагирования на окружающий мир:*

* отсутствие обычного оживления при встрече со знакомыми;
* недоверчивость, ощущение вины при любых жизненных неудачах;
* снижение прежних интересов, отказ отвечать на вопросы, бездеятельность;
* постоянное состояние раздражительности на окружающих, особенно близких людей.

*изменение внешнего облика:*

* взгляд беспокойный или потухший (тоскливый);
* бледность кожных покровов, «синева» под глазами;
* ранее опрятный ребенок перестает следить за своим внешним видом.
* наличие сомато-вегетативных расстройств:
* нарушения сна и аппетита;
* склонность к частым простудным заболеваниям, появлениям разнообразных кожных высыпаний, нарушениям со стороны желудочно-кишечного тракта и т.п.;

**Рекомендации по профилактике депрессий у детей и подростков:**

* безоговорочное принятие детей такими какие они есть;
* желательно равноценное отношение родителей к детям, если в семье их несколько, с целью предупреждения чувства ревности;
* обучение ребенка конструктивному общению со взрослыми и сверстниками;
* участие взрослых в делах и интересах детей и подростков, организация совместной деятельности;
* предупреждение интеллектуальных и эмоциональных перегрузок: организация основного и дополнительного обучения детей с учетом состояния здоровья, интеллектуальных и творческих способностей.

**Необходимые действия при подозрении на депрессию**

**Проконсультировать ребенка у специалистов**: врача психиатра, психолога для уточнения состояния и получения дальнейших рекомендаций. Такие дети и подростки нуждаются в обязательном индивидуальном психолого-педагогическом подходе, учитывающем их состояние.