**Рекомендации для родителей**

**Как отличить подростковую депрессию**

**от тоски переходного возраста**

Родителям необходимо внимательно следить за психическим самочувствием своих детей. В большинстве случаев даже косвенные признаки могут подсказать взрослым, что у ребенка не все в порядке. Поэтому немотивированная закрытость − сигнал для родителей, что с их ребенком что-то происходит**.** Кроме того, в подростковом возрасте могут появиться и другие **признаки** депрессивного поведения ребенка:

1. Постоянная апатия, отсутствие интереса к происходящим событиям.
2. Отказ от общения даже с близкими друзьями.
3. Отсутствие аппетита. Подросток может отказываться от приема пищи в течение длительного времени, что негативно скажется на его физическом самочувствии.
4. Нарушения сна. Ребенок может страдать бессонницей или, наоборот, испытывать постоянное чувство сонливости, спать по несколько часов в течение дня и не высыпаться.
5. Вспышки немотивированной агрессии, которые приводят к полному моральному опустошению.
6. Снижение когнитивных качеств. Молодой человек становится забывчивым, ему сложно сконцентрироваться на каком - то действии. Как следствие, падает успеваемость в школе, что формирует постоянное чувство вины и только усугубляет ситуацию.
7. Безответственное поведение − прогулы уроков, невыполнение домашнего задания, отказ от привычных домашних обязанностей.
8. Употребление алкоголя, начало курения, в некоторых случаях − прием наркотических средств.
9. Беспорядочные связи с противоположным полом.
10. Мысли о самоубийстве.

Для диагностики депрессии достаточно 1-2 отклонений, которые постоянно присутствуют в жизни подростка.

**В чем опасность депрессивного состояния**

К симптомам депрессии в подростковом возрасте часть родителей относится довольно прохладно. Они списывают эти проявления на капризность, лень, избалованность. Необходимая помощь ребенку не оказывается. Более того, его часто обвиняют, что он сам виноват в том, что происходит. Такое равнодушие зачастую приводит к трагическим последствиям. Дети не видят интереса к себе. На фоне гормональных изменений, происходящих в организме, основной причиной депрессивного состояния выступает индивидуальная предрасположенность. Менее стойкие к проблемам дети быстро впадают в депрессию.

На современных подростков большое влияние оказывает информация, получаемая из интернета. Многие дети от нее просто не защищены, они быстро поддаются негативным влияниям, не понимая, что многое во всемирной сети не соответствует действительности. По этой причине часто происходит уход подростка в виртуальную реальность, что влечет в обычной жизни появление депрессивных расстройств. Длительное пребывание в депрессивном состоянии может отразиться на дальнейшей жизни. Замкнутость приведет к социальной дезадаптации и полному одиночеству. Неумение находить общий язык с другими людьми способствует проблемам в школьном коллективе. Во время депрессии уровень энергии снижается, организм перестает работать в полную силу. Это ведет к постоянной апатии, нежеланию что-либо делать с полной отдачей. Поэтому при первых признаках заболевания нужно обращаться за помощью к родным и специалистам-психологам.

**Возрастные характеристики**

Около 11% страдают депрессивными расстройствами в возрасте от 10 до 17 лет**,** однако возрастной ценз может изменяться в зависимости от уровня развития подростка и условий, в которых он проживает. Девочки чаще, чем мальчика склонны к депрессии.

**Депрессия у мальчиков**

Мальчики по природе скрытные, чем девочки, поэтому заметить признаки депрессии у них сложнее. Однако подростки мужского пола чаще решаются на самоубийство и асоциальные поступки. Депрессивное поведение может вылиться в склонность к дракам, курению и употреблению алкоголя и наркотиков. Нередко это делается с целью самоутвердиться среди сверстников, доказать, что они мужчины. Чтобы помочь мальчикам, нужно объединять усилия родителей, учителей, психологов.

**Депрессия у девочек**

У девочек депрессивные состояния встречаются чаще, чем у мальчиков, и переносят они подобное гораздо тяжелее. Большинство девушек в ранней юности могут переживать из-за своей внешности. Грамотное поведение родителей способно помочь девочке справиться с надуманными проблемами. Главное − объяснить девочке, что все поправимо и не нужно переживать. Можно сводить ее к диетологу, поставить брекеты, подобрать средства для ухода за лицом. Тесная связь с родителями, особенно с мамой, поможет девочке справиться с проблемами. Помощь психолога может понадобиться, если депрессия возникает на фоне безответной любви, такая ситуация воспринимается девочками достаточно остро.

**Как не допустить депрессию у подростка**

Формируйте у подростка:

- адекватное отношение к себе и окружающим;

- правильное восприятие неудач и трудностей;

- умение отделять главное от второстепенного;

Ставьте перед подростком значимые и достижимые цели, создавайте ситуации успеха, позволяющие ему поверить в себя.

Поддерживайте инициативу, замечайте его достижения.

Уделяйте время своему ребенку, обсуждайте волнующие его вопросы.

Поддерживайте и принимайте своего подростка, это даст ему ощущение защиты.

**Когда следует обратиться к врачу**

1. Когда у ребенка отсутствует улыбка, он постоянно грустит, чего-то боится, находится в плохом настроении, часто плачет.
2. При депрессии дети уходят в себя, много времени проводят в постели, их постоянно тянет спать.
3. Они могут лежать, сидеть с открытыми глазами, но при этом ничего не замечать вокруг.

Врач поможет установить точный диагноз и порекомендует лечение. Специалист может обучить юного пациента основам саморегуляции и самовнушения при помощи аутогенной тренировки.

Составитель: педагог-психолог Назарова Е.Л.