Уважаемые родители! В рамках информационно-профилактической кампании депрессий, суицидального поведения и социального здоровья, употребления НС и ПАВ «Мечай! Действуй! Двигайся!» представляем памятку для родителей.

**Как распознать признаки депрессивного состояния у подростков?**

Подростки сталкиваются с множеством давящих факторов, начиная с полового созревания и заканчивая вопросами о том, кто они и где их место. Естественный переход от ребенка к взрослому также сопровождается конфликтами с родителями, так как подростки начинают отстаивать свою независимость.

Во всей этой драме не всегда легко различить депрессивные состояния и нормальную подростковую капризность. Это еще усложняется тем, что подростки, страдающие депрессией, не обязательно выглядят грустными, и они не всегда избегают других. Для некоторых депрессивных подростков, наоборот, более характерны симптомы раздражительности, агрессии и ярости.

**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 суициде.

Период, когда наиболее четко выявляются черты депрессивного состояния, бывает в возрасте полового созревания, когда начинается сдвиг в настроении: подростки начинают ощущать тяжесть внутренних конфликтов, появляются мысли о бренности существования, тоскливое настроение.

Если вы не уверены, находится подросток в депрессивном состоянии или просто является «нормальным подростком», подумайте, как давно появились симптомы, насколько серьезными они являются и насколько сильно поведение подростка отличатся от обычного. Некоторые проявления ожидаемы, так как являются способом подростка справляться с проблемами взросления, но драматические и продолжительные изменения в личности, настроении или поведении являются маркерами, говорящими о наличии более глубокой проблемы.

**Что может предпринять родитель?**

**1) Безоговорочное принятие детей** такими, какими они являются. Безусловно принимать ребенка — значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник и так далее, а просто так, просто за то, что он есть! Именно родители должны поддерживать своего ребёнка, сколько бы лет ему не было, вселять в него уверенность, что он нужен, любим, что он самый-самый лучший для своих родителей.

**2) Обнимайте ребенка несколько раз в день**, проявляйте внимание и заботу. Даже пожелание доброго дня или удачи способствует нормализации настроения.

**3) Равноценное отношение родителей к детям**, если в семье их несколько, с целью предупреждения чувства ревности.

**4) Обучение ребенка конструктивному общению** с взрослыми и сверстниками.

**5) Соблюдение единых подходов в воспитании ребенка**, с развитием у него таких качеств как самостоятельность, уверенность в себе.

**6) Участие взрослых в делах и интересах детей и подростков**, организация совместной деятельности, совместные занятия с ребенком, несколько семейных дел, традиции - создают зону радости.

**7) Создание необходимых условий** для игры и самостоятельной деятельности.

**8) Предупреждение интеллектуальных и эмоциональных перегрузок:** организация основного и дополнительного обучения детей с учетом состояния здоровья, интеллектуальных и творческих способностей.

**9) Сохранение конфиденциальности** (лучше, чтобы родители переговорили с учителями, предупредили о непростом периоде в жизни ребенка и попросили их быть максимально толерантными к нему, помогать, поддерживать, способствовать продуктивному взаимодействию с ровесниками; также необходимо предупредить педагогов о том, чтобы окружающие не узнали о болезни).