Депрессия – патологическое снижение настроения и падение активности.

Особенности протекания депрессии:

- сниженное настроение: от лёгкой грусти до полного отчаяния;
- печаль, тоска, апатия, снижение активности;
- чувство душевной боли;
- нарушения сна (затруднённое засыпание, ночные пробуждения, чуткий сон);
- повышенная утомляемость;
- повышенный уровень тревоги;
- возможно повышение агрессивности, конфликтности, вспыльчивости;
- погружённость в печальные переживания, заниженная самооценка, пессимистичное восприятие будущего.

Любите своих детей, будьте искренни и честны по отношению к своим детям и самим себе!

Всероссийский телефон доверия
8-800-2000-122

Центр профилактики, реабилитации и коррекции г.Иркутск
8(3952) 47-83-54, 47-82-74

ОГБПОУ "САЯНСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ"

Я тебя понимаю...

Саянск, 2019

Рекомендации родителям:

- **Расспрашивайте и говорите с ребёнком** о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым.
- **Авторитарный стиль воспитания неэффективен и даже опасен**. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (т.е. агрессию, направленную на себя).
- **Говорите о перспективах в жизни и будущем.**
- **Говорите с ребёнком на серьёзные темы: что такое дружба, любовь, смерть, предательство?** Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Если избегать разговоров на сложные темы, подросток всё равно продолжит искать ответы на стороне, где информация может оказаться не только недостоверной, но и опасной.
- **Делайте всё, чтобы ребёнок понял: сама по себе жизнь – это ценность, ради которой стоит жить.** Важно научить ребёнка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения.
- **Давайте понять ребёнку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха.** Рассказывайте чаще, как вам приходилось преодолевать те или иные трудности. Конструктивно пережитый опыт неудач делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым. И наоборот, привычка к успехам порой приводит к тому, что человек начинает болезненно переживать неудачи.
- **Доверяйте ребёнку,** прощайте случайные шалости, будьте честными, искренними и последовательными.

Это важно знать. Что в поведении подростка должно насторожить родителей:

- резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учёбе и оценкам;
- подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон в течение продолжительного времени;
- резкое изменение поведения (подросток стал неряшливым, отдаляется от родителей, друзей, раздаривает дорогие ему вещи);
- вызывающее поведение;
- поведение саморазрушения (частые травмы, падения, безрассудство) .