

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ: ПОДРОСТКОВАЯ ДЕПРЕССИЯ

Что такое подростковая депрессия?

Депрессия у подростков — это не просто плохое настроение или временная грусть, а серьезное эмоциональное расстройство, которое влияет на поведение, учебу, общение и общее самочувствие.

Основные признаки депрессии у подростков

Постоянная грусть, раздражительность или апатия. Потеря интереса к любимым занятиям.

Жалобы на усталость, боли без явной причины

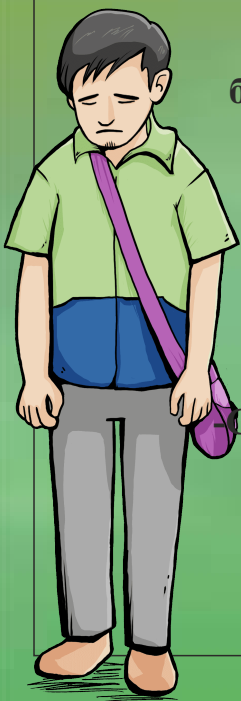
Чувство вины, бесполезности, мысли о смерти

Социальная изоляция, конфликты с друзьями, семьей.

Снижение успеваемости, отсутствие мотивации

Изменения сна

Изменения аппетита



Как помочь подростку?

Разговаривайте, но не давите – дайте понять, что вы рядом и готовы выслушать без осуждения.

✓ Поддерживайте, а не критикуйте – избегайте фраз вроде «Возьми себя в руки» или «Это просто возрастное».

✓ Следите за режимом – помогите наладить сон, питание и физическую активность.

✓ Поощряйте общение – мягко стимулируйте контакты с друзьями, но не заставляйте.

✓ Ограничьте давление – снизьте нагрузку, если учеба или дополнительные занятия стали источником стресса.

Когда обращаться за помощью?

Если симптомы длятся больше 2 недель и мешают повседневной жизни, необходимо обратиться к специалистам:

- Школьный психолог
- Детский психиатр или психотерапевт

- Телефон доверия для подростков

8 800 2000 122

Важно помнить:

Депрессия – это не слабость, а болезнь, которую можно и нужно лечить. Ваша поддержка и своевременная помощь специалистов помогут подростку справиться с трудным периодом.

Вы не одни! Если у вас есть вопросы, вы всегда можете обратиться к школьному психологу или классному руководителю.

**МБОУ СОШ №4 ИМ. С.Ю. ПОЛЯКОВА
ШКОЛЬНЫЙ ПСИХОЛОГ
СКАЯР О.Ю.**

89081932816

Чего делать НЕЛЬЗЯ?

- ✗ Игнорировать проблему, надеясь, что «само пройдет».
- ✗ Винить подростка или себя в его состоянии.
- ✗ Заставлять «развлекаться» против воли.
- ✗ Оставлять без внимания разговоры о самоубийстве.

