

Как родителям обнаружить депрессию у ребенка

Настроение ребенка — один из показателей его психического состояния.

Понаблюдайте за подростком в тот момент, когда он уверен, что его никто не видит. Вы обнаружите, как меняется выражение его лица, какой у него грустный или несчастный вид. Но как только он замечает, что кто-то на него смотрит, печаль тут же прячется за улыбкой.

Симптомы подростковой депрессии

1. Ухудшение внимания.

В легкой степени подростковой депрессии характерно ухудшение внимания.

Подросток не может подолгу фиксировать свое внимание на какой-либо теме. Его мысли перескакивают с одного на другое, и он все более отвлекается. Об ухудшении внимания можно судить по тому, как ребенок делает домашние задания. Сконцентрироваться на работе ему все труднее и труднее, и кажется, что чем больше он старается, тем хуже у него получается. Естественно, это ведет к раздражительности, потому что подросток начинает думать, что он «тупой». Все это влияет на самооценку.

отдельно взятых признака еще не позволяют поставить точный диагноз.

2. Плохие оценки

Из-за снижения внимания у подростка ухудшаются оценки. Это ухудшение происходит постепенно, а потому его редко связывают с депрессией. По сути дела, и родители, и учитель, как правило, начинают думать, что задания слишком трудны для подростка или что он слишком увлечен чем-то другим.

3. Тоска.

Когда тоска не отпускает подростка несколько дней, это уже не нормально и должно стать сигналом о том, что с ребенком происходит что-то неладное.

Мало что беспокоит так сильно, как затяжная тоска, особенно в младшем подростковом возрасте. Это состояние обычно проявляется в том, что подросток хочет быть один. Он проводит время, лежа на кровати, мечтая и слушая музыку. Впавший в такое состояние подросток теряет интерес ко всему: к спорту, к друзьям, к учебе.

5. Соматическая депрессия

Когда подросток переходит в стадию средней степени депрессии, он начинает страдать от того, что называют соматической депрессией, т.е. ее симптомы проявляются на чисто физическом уровне. Например, подросток начинает испытывать физическую боль: в нижнем отделе средней трети грудины или головные боли. Некоторые подростки испытывают боли в нижней трети грудины или головные боли. Это вторичное проявление депрессии.

6. Уход в себя

В этом состоянии подросток отдаляется от сверстников и не просто избегает их, а отгораживается от них своей враждебностью, грубостью и неприветливостью, заставляя их отвернуться от него. В результате он остается в полном одиночестве, что может подтолкнуть его к наркотикам. На этой стадии заболевания душевная и физическая боль подростка может усиливаться и временами быть просто нетерпимой, и он уже не в состоянии выносить ее. Отчаяние настолько овладевает им, что он начинает искать хоть какой-нибудь выход.

Опасные последствия подростковой депрессии

Когда подросток, находясь в средней или сильной степени депрессии, доходит до того, что не может больше выдерживать ее, он старается предпринять что-либо, чтобы облегчить свое горе и страдания. Более всего удивительно то, что даже на этой стадии подросток едва ли осознает, что он находится в депрессии. Его способность не признаваться в этом даже себе, поистине невероятна. Поэтому-то депрессия практически не заметна для окружающих до тех пор, пока не случается трагедия. Действия подростка в этой ситуации называются «выходом из депрессии».

Как помочь подростку

1. Надо научиться быть чутким и внимательным к ребенку.
2. Знать причины возникновения депрессии
3. Показать ребенку, что вы к нему неравнодушны, что вы его любите и понимаете.

4. Если же вам не удастся облегчить состояние подростка, срочно обращайтесь к специалисту.

«НЕТ! – насилию в семье»

**Детство должно улыбаться,
Счастьем искриться в глазах,
В сердце теплом
вспоминаться,
А не слезой на глазах!**

«Насилие над детьми и подростками включает в себя любую форму плохого обращения с ними, допускаемую родителями, опекунами или воспитателями», — такое определение принадлежит Н. Керре. -запущенность или пренебрежение нуждами ребенка.

Самое ценное, что есть у нас, — это наши дети!

- Создайте дома среду, характеризующую теплом, положительным интересом и участием взрослых членов семьи к детям.
- Не используйте метод угроз и запугивания детей в решении домашних проблем.
- Не опускайтесь до взаимных оскорблений и резких обвинений в адрес друг друга и детей.
- Помните, что психологическое насилие (т.е. унижение чувства собственного достоинства, словесные оскорбления, грубость по отношению к детям) способно глубоко ранить ребёнка.
- Не используйте экономическое насилие к членам семьи.
- Старайтесь никогда не применять физическое насилие к тому бы то ни было.
- Учите детей заботиться о младших, о пожилых людях, о больных и немощных.
- Рекомендуйте детям читать настоящую художественную литературу, помогайте им развивать хороший вкус в выборе видеофильмов. Читайте вместе с детьми.

- Искренне любите детей. Помните, что «лаской всегда добьёшься больше, чем грубой силой». В.А. Сухомлинский говорил: «Ребёнок ненавидит того, кто бьёт». Помните о личном примере. Будьте во всём образцом своим детям!