

# Предупреждение депрессии у несовершеннолетних

памятка  
для родителей и педагогов

Может ли быть депрессия у детей? К сожалению, да! Только депрессия у детей проявляется совсем не так, как у взрослых. Вряд ли ваш сын или дочь подойдет к вам и скажет: «Мама, ты знаешь, у меня депрессия...». Или пожалуется на тоску, печаль, апатию.

Некоторые из признаков вы можете самостоятельно заметить у своего ребенка:

- Снижение успеваемости в школе;
- Реакции протеста, отказ, отчаяние, подавленность, плаксивость, раздражительность, капризы (один из часто встречаемых признаков);
- Появление страхов и тревог;
- Пессимизм, плохой аппетит, мысли о смерти;
- Частые появления агрессивности.

Что необходимо знать, чтобы не допустить депрессивного состояния ребенка:

1. Риск возникновения депрессии значительно снижается, если дети воспитываются в семье с комфортной психологической атмосферой.
2. Важно уважать ребенка, его личность, чувства и переживания, как в семье, так и в образовательной организации.
3. Безусловная родительская любовь служит фундаментом здоровой психики ребёнка.
4. Желательно, чтобы ребенок занимался какой-либо интересной для себя деятельностью и смог реализовывать себя.
5. Необходимо соблюдать режим дня, полезны длительные пешие прогулки, правильное питание, здоровый сон.

## ПОМНИТЕ!

Своевременное выявление и лечение депрессии у детей помогает улучшить психоэмоциональное состояние ребенка.

Комитет по образованию города Барнаула

МБУ ДО Городской психолого-педагогический центр «Потенциал»

*В рамках реализации программы «Комплексные меры по профилактике зависимых состояний и противодействию незаконному обороту наркотиков в городе Барнауле на 2015-2022 годы»*

г. Барнаул, 2021

## Что делать, если у ребенка депрессия?



Родителям необходимо обращать внимание на подобные изменения в поведении ребенка и вовремя обращаться за помощью к специалисту (психологу, психотерапевту). Также в этот сложный период крайне важна поддержка семьи, постарайтесь в данный момент проявить заботу и предоставьте возможность выговориться ребенку. Это позволит избавиться от накопившихся эмоций. Ваша поддержка и взаимопонимание для ребенка очень важна.

В лечении депрессии чаще всего применяется комплексный подход. Однако, каждый случай депрессии уникален. Для оптимального подбора лечения необходимо рассматривать ситуацию в индивидуальном порядке. При наличии симптомов депрессии у ребенка важно не отворачиваться от него, не бояться вовремя обратиться за помощью, чтобы вернуть ребенку улыбку и радость жизни.



### **За помощью специалиста вы можете обратиться в следующие организации:**

МБУ ДО Городской психолого-педагогический центр «Потенциал»  
г. Барнаул, пр-т Комсомольский, д.77, тел.: 20-61-24, 20-61-27

МБУ ДО «Детский оздоровительно-образовательный (профильный) центр «Валеологический центр»  
ул. Союза Республик, 44,  
тел.: 72-01-14  
ул. 42-краснознаменной бригады 8а,  
тел.: 72-40-14

Краевое государственное бюджетное учреждение «Алтайский краевой центр психолого-педагогической и медико-социальной помощи»  
пр. Ленина, 54а, тел.: 36-75-43

МБУ ДО «Детский оздоровительно-образовательный (профильный) центр «Гармония»  
ул.А.Петрова, 184-а, тел.: 49-03-40

Алтайский краевой психоневрологический диспансер для детей  
Змеиногорский тракт, 69, тел.: 68-48-99