

# Родитель как антидепрессант

профилактика депрессивных состояний в младшем подростковом  
возрасте

Заместитель директора по правовому  
регулированию Унтила Е.А.



**Депрессия** - угнетенное состояние, характеризующееся упадком сил, равнодушием к общественной жизни, отказом от выполнения важных дел, поручений. **Такое психологическое состояние считается заболеванием, которое необходимо лечить.** Довольно часто человек любого возраста не может самостоятельно выйти из депрессии, поэтому он нуждается в сторонней помощи.



# Основные причины депрессии у подростков следующие:

- *Гормональная перестройка в организме детей*
- *Неудачи в школьной жизни*
- *Социальный статус*
- *Неразделенная первая любовь*
- *Высокие требования родителей*
- *Семейное неблагополучие*



# Как распознать признаки депрессивного состояния у подростков?

печаль или  
безысходность

слезливость,  
частый плач

усталость и  
недостаток  
энергии

чувство бесполезности  
и вины

мысли о смерти  
или суициде

потеря интереса  
к ранее любимой  
деятельности

изменения в пищевом  
поведении  
и режиме сна

# Роль семьи в профилактике депрессивных состояний у подростка

В подавленном состоянии любой человек, сколько бы лет ему не было, чувствует себя никому не нужным, нелюбимым, глупым, самым худшим. И в силах родителей дать ребенку поддержку и уверенность в безопасности семейной среды.



# Что может предпринять родитель?

- Безоговорочное принятие детей такими, какими они являются
- Обнимайте ребенка несколько раз в день
- Равноценное отношение родителей к детям
- Обучение ребенка конструктивному общению
- Соблюдение единых подходов в воспитании ребенка
- Участие взрослых в делах и интересах детей и подростков
- Предупреждение интеллектуальных и эмоциональных перегрузок
- Сохранение конфиденциальности

# Помогайте подростку открываться

- Если вы подозреваете, что ваш подросток страдает от депрессивных состояний, сразу же поговорите с ним о его переживаниях.
- Поделитесь с подростком своим беспокойством не предвзято и с любовью.
- Ваш подросток может не захотеть открываться, потому что он испытывает стыд или ему страшно остаться непонятым.
- Если подросток утверждает, с ним все в порядке, но при этом не может объяснить, что является причиной депрессивного поведения, доверьтесь своим инстинктам. Помните, что за отрицанием лежит очень сильная эмоция.

# Советы по общению с подростком, испытывающим депрессивные состояния

## Предложите поддержку

Пусть подросток знает, что вы всегда полностью и безоговорочно на его стороне. Сдерживайтесь задавать слишком много вопросов (подростки не любят чувствовать на себе давление или покровительство), но дайте понять, что вы всегда готовы предоставить любую необходимую поддержку.

# Советы по общению с подростком, испытывающим депрессивные состояния

## **Будьте мягкими, но настойчивыми**

Не сдавайтесь, если подросток сначала закрывается от вас. Разговоры о депрессии очень трудны для подростков. Уважайте уровень комфорта вашего ребенка, но, в то же время, подчеркивайте вашу работу и готовность слушать.

# Советы по общению с подростком, испытывающим депрессивные состояния

## Слушайте без морализаторства

Сопровождайте любого желанием критиковать или выносить суждения, как только подросток начинает говорить. Важно уже то, что ваш ребенок общается. Избегайте давать непрошенных советов и не ставьте ультиматумы

# Советы по общению с подростком, испытывающим депрессивные состояния

## Признайте его чувства

Даже не пытайтесь разговаривать с подростком, если его чувства или проблемы кажутся вам глупыми или иррациональными. Просто примите боль и печаль, которые он чувствует. Если вы этого не сделаете, то он поймет, что вы не принимаете его чувства всерьез.