# Всемирный день здоровья под девизом «Депрессия: давай поговорим!».

# Вас беспокоит, что у вашего ребенка, возможно, депрессия?

Взросление человека можно рассматривать, как наиболее интересный период жизни. Период, наполненный первыми возникающими трудностями, новыми открывающимися возможностями.Это начало учебы в школе, знакомство с новыми друзьями, возрастные изменения и начало полового созревания. Часть подростков легко проживает период становления человека. Однако, для других подростков, не подготовленных к новой жизни, адаптационный процессв жизни проходит тяжело, что может привести к стрессу, депрессии.

**Что необходимо знать родителям и окружающим взрослым:**

* Депрессия – это заболевание, которое характеризуется постоянным состоянием уныния и потерей интереса к окружающему. Может привести к состоянию апатии, неспособности делать повседневные дела. Период апатии может продолжаться в течение двух недель.
* К дополнительным признакам и симптомам депрессии в подростковом возрасте можно отнести замкнутость, раздражительность, частые слезы, проблемы с концентрацией в школе, потеря аппетита или нарушения сна (сонливость, бессонница).
* Дети раннего возраста могут потерять интерес кпривычным играм. Дети старшего возраста могут проявить склонность к поведению с более высоким уровнем риска, нежели обычно.
* Состояние депрессии подростка поддается и профилактике, и лечению.

**Что можно предпринять, для профилактики депрессии у Вашего ребенка:**

* Внимательно, доходчиво обсуждать с подросткамижизненные темы - что происходит дома, в школе или вне школы. В ходе обсуждения попытаться выяснить, что может беспокоить ребенка, подростка.
* Активно общаться с людьми, которые знают ребенка, подростка. Хорошо если вы доверяете этим людям.
* Не исключать мнение лечащего или участкового врача, который ведет медицинское наблюдение за состоянием здоровья ребенка, подростка.
* Принять меры и оградить ребенка, подростка от чрезмерного стресса, дурного обращения, влияния и насилия.
* Уделять ненавязчивое внимание благоприятной обстановки для ребенка, подростка. Особенно в периоды любых изменений в порядке его жизни.В качестве примера - при смене школы, места проживания, в период полового созревания.
* Создать ребенку, подростку условия достаточно сна и отдыха, регулярного и качественного питания, получения адекватной физической нагрузки и ведения активного образа жизни. Привитие навыков и развитие интересов тем вещам, которые ему нравятся.
* Находитьдостаточное время, для активного времяпрепровождения с ребенком, подростком.

При условии внимательного и доброго отношения к ребенку, подростку можно своевременно уловить изменения в его поведении, в том числе в неблагоприятном плане. Можно уловить момент относительного отчуждения ребенка, подростка, замкнутость, скрытность, вероятное негативное влияние окружающих лиц. Можно своевременно уловить в поведении ребенка, подростка мысли о возможном причинении вреда здоровью или жизни. В таком случае необходимо незамедлительно обратиться за помощью к квалифицированному специалисту.

### Взрослым необходимо знать, что у ребенка, подросткасостояние депрессии появляется в результате негативного влияния окружающей среды. Нельзя не учитывать негативное влияние большого объема информации, получаемой посредством системы «Интернет», смартфонов и т.п. электронной техники если работа на таком электронном оборудовании умно и грамотно не регламентировано. Депрессия – состояние ребенка, подростка, которая создана искусственно и может быть ликвидирована при обычном человеческом общении с близким по духу собеседником. Собеседником, который не желает плохого ребенку, подростку, моральное и духовное состояние которого подавлено. Простой способ снять стрессовое состояние ребенка, подростка - поговорите с ним о том, что его беспокоит или тревожит. Поговорить на его «языке», не «диктуя» свои условия. В крайнем случае, прибегнуть к помощи специалиста.

Специалист Северо-Восточного

территориального отдела Г.К. Исентаева