

Памятка для родителей

"Профилактика депрессивных состояний у детей и подростков"

Депрессии представляют собой актуальную проблему здоровья детей и подростков. Сложность проблемы состоит в том, что чем младше ребенок, тем более нетипично протекают депрессии. В подростковом возрасте депрессивные расстройства чаще проявляются под «масками» нарушенного поведения, соматического неблагополучия (здоровье), снижения интеллектуальной деятельности. Все это приводит к школьным проблемам. К тому же, депрессии опасны тем, что на их фоне любая конфликтная ситуация вокруг депрессивного ребенка способна спровоцировать ребёнка к девиантному поведению. Конфликты могут складываться, по мнению взрослых, из незначительных, мимолетных неурядиц. Однако максимализм детей и подростков в оценках окружающего мира, эгоцентризм, неумение предвидеть истинные последствия своих поступков, отсутствие жизненного опыта создают ощущение дискомфорта, неразрешимости конфликта, чувства одиночества, отчаянности.

Что же должно насторожить взрослых в отношении депрессий

у детей и подростков:

Изменение поведения или характера:

- веселый, общительный, подвижный ребенок становится плаксивым, медлительным, замкнутым;
- ласковый и доброжелательный – злым, ворчливым;
- любознательный и активный – безразличным, чрезмерно послушным;
- ответственный, послушный – безответственным, с протестным поведением.

Изменение формы реагирования на окружающий мир:

- отсутствие обычного оживления при встрече со знакомыми;
- недоверчивость, ощущение вины при любых жизненных неудачах;
- снижение прежних интересов, отказ отвечать на вопросы, бездеятельность;
- постоянное состояние раздражительности на окружающих, особенно близких людей.

Изменение характера игры:

- игнорирование игр, требующих интеллектуального напряжения и внимания;
- стремление к играм в одиночестве; хотя ранее была склонность к подвижным, шумным играм;
- отказ от любимых, новых игрушек;
- примитивный характер игры.

Изменение внешнего облика:

- понурая или напряженная поза;
- угрюмое или грустное выражение лица;
- взгляд беспокойный или потухший (тоскливый);
- бледность кожных покровов, «синева» под глазами;
- ранее опрятный ребенок перестает следить за своим внешним видом.

Наличие сомато-вегетативных расстройств:

- нарушения сна и аппетита;
- склонность к частым простудным заболеваниям, появлениям разнообразных кожных высыпаний, нарушениям со стороны желудочно-кишечного тракта и т.п.;
- предъявление разнообразных жалоб на свое здоровье, неподтверждаемых объективными обследованиями, чрезмерная фиксация на своем физическом здоровье, со склонностью к преувеличению своего недомогания.

Необходимые действия при подозрении на депрессию.

Проконсультировать ребенка у специалистов: врача психиатра, психолога для уточнения состояния и получения дальнейших рекомендаций. Такие дети и подростки нуждаются в обязательном индивидуальном психолого-педагогическом подходе, учитывающем их состояние.

Чего нельзя категорически делать при депрессии у детей и подростков:

- давать нелепые советы: «Встряхнись! Возьми себя в руки! Не раскисай!»;
- унижать собственное достоинство ребенка и подростка, особенно в присутствии сверстников;
- использовать авторитарный стиль воспитания;
- игнорировать наличие неадекватных высказываний у детей и подростков;
- пренебрегать помощью профессионалов.

Рекомендации по профилактике депрессий у детей и подростков:

- безоговорочная принятие детей такими, какие они есть;
- желательно равноценное отношение родителей к детям, если в семье их несколько, с целью предупреждения чувства ревности;
- обучение ребенка конструктивному общению со взрослыми и сверстниками;
- соблюдение единых подходов в воспитании ребенка, с развитием у него таких качеств как самостоятельность, уверенность в себе;
- участие взрослых в делах и интересах детей и подростков, организация совместной деятельности;
- создание необходимых условий для игры и самостоятельной деятельности;
- предупреждение интеллектуальных и эмоциональных перегрузок: организация основного и дополнительного обучения детей с учетом состояния здоровья, интеллектуальных и творческих способностей.

Профилактика детских депрессий

Риск возникновения депрессии можно снизить, если воспитывать ребенка в семьях со спокойной психологической ситуацией, где отношения уравновешенные и добрые. Важно уважать ребенка и его настроения как в семье, так в школе. Необходимо, чтобы ребенок *занимался спортом*, имел какое-нибудь *увлечение*, смог бы реализовывать себя в нем. Полезны длительные пешие прогулки, правильное питание, здоровый сон. Нужно проводить с ним как можно больше времени — разговаривать, совместно решать возникающие проблемы. **Спорт**. Занятия в спортзале способствуют улучшению кровообращения, снабжения мозга кислородом и повышают общий тонус.

Особенно рекомендованы:

- **фитнес и аэробика**, а также танцы способствуют глубокому дыханию, снимают кислородное голодание, кроме того, общение в группе позволяет преодолеть уныние;
- **плавание** прекрасно расслабляет, отвлекает от проблем, а вода оказывает дополнительный массирующий эффект;
- **командные игры:** футбол, волейбол, баскетбол. Они отвлекают от одиночества, позволяют повысить самооценку;
- **пробежки, лыжи и коньки.** Огромный эффект дает сочетание свежего воздуха, физической нагрузки и общения с природой.

Упражнения избавления от депрессии

Для проведения этих упражнений достаточно 90 секунд (по полминуты на каждое), однако этого хватит, чтобы поднять настроение.

1. Встать, вытянувшись в полный рост, улыбнуться, даже если нет ни малейшего желания, хотя бы изобразить на лице улыбку — на 50% депрессия уменьшится.
2. Широко развести руки, будто появилось желание кого-то обнять. Опустить их вдоль туловища, представив, что мускулы рук посылают положительный импульс телу. Движение повторить 5-6 раз.
3. С силой потереть бедра кончиками пальцев. Это позволит зарядить организм радостью.

Стимулирующие упражнения, повышающие энергетический потенциал:

- самомассаж головы;
- хлопки (ладонями, кулаками);
- самомассаж ушных раковин;
- самомассаж стоп;
- массаж и самомассаж кистей и пальцев рук;
- работа с пальцами (выполнение различных фигурок из пальцев);
- упражнения на расслабления мышц: **«Снежная баба»**. Дети представляют, что каждый из них снежная баба. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Вот солнышко начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

Рекомендации

Рекомендации родителям по профилактике депрессивного состояния у подростка

1. Создайте атмосферу любви, заботы и доверия в вашей семье.
2. Интересуйтесь жизнью вашего ребенка.
3. Проводите как можно больше времени вместе.
4. Беседуйте на разные темы и будьте откровенны.
5. Помогите ребенку найти с вами общий язык.
6. Научитесь уважать вкусы ребенка, его выбор.
7. Не выдвигайте ультиматумы, пробуйте договориться.
8. Выбирайте компромиссные выходы из сложившихся конфликтных ситуаций.
9. Проникнитесь проблемами своего ребенка с позиции возраста своего ребенка.
10. Акцентируйте внимание на удачах ребенка, а не на поражениях.
11. Уважайте и цените его таким, какой он есть.
12. Не контролируйте его открыто и настойчиво.
13. Не будьте назойливы и бестактны.