**Памятка для родителей**

Уважаемые родители! Обращайте внимание на эмоциональное состояние вашего ребенка. Общайтесь, обсуждайте проблемы. Учите разрешать их, внушайте оптимизм. Если вы не справляетесь сами, чувствуете неблагополучие в социальной, эмоциональной сфере вашего ребенка, не стесняйтесь обращаться за помощью. Не стоит полагаться на время, на то, что все само собой пройдет и наладится. Проявите бдительность. Специалисты помогут облегчить страдание вашего ребенка, помогут найти выход из трудной ситуации.

**Особенности проявления депрессии у детей и подростков**

1. Сниженное настроение – от лёгкой грусти до полного отчаяния. Может наблюдаться печаль, тоска, апатия (безразличие, снижение активности), чувство душевной боли. Проявляется это в грустном выражении лица, частых глубоких вздохах, пессимистичных высказываниях.

2. Нарушение сна (затрудненное засыпание, ночные или ранние пробуждения, чуткий, прерывистый сон либо очень глубокий).

3. Повышенная утомляемость.

4. Повышенный уровень тревоги, беспокойства.

5. Возможно повышение агрессивных реакций – конфликтность.

6. Раздражительность. Вспыльчивость.

7. Снижение иммунитета.

8. Снижение памяти, работоспособности. Нарушение внимания.

9. Снижение умственных способностей.

10. Погруженность в печальные переживания, сниженная самооценка, пессимистическое восприятие будущего.

Причины данного расстройства неоднородны. Лечение, как правило, назначает психотерапевт или психиатр как амбулаторное, так и в стационарное. Наиболее опасными являются истинные суицидальные попытки. Здесь речь идет о тяжелых душевных переживаниях, сильном стрессе, выраженной депрессии.

Истинными причинами могут быть:

• трудности в сфере человеческих отношений;

• отчужденность от социальной среды: подростка не принимают сверстники, возникает ощущение одиночества, отчуждения;

• страдание является очень сильным, так как не удовлетворяются возрастные потребности в понимании, принятии;

• насилие – как физическое, так и моральное, тогда возникает ощущение безысходности, напряжения;

• сильный стресс – в частности, смерть близкого человека или расставание с ним.

По сути, истинной причиной является не сама ситуация, а собственная оценка её. И эмоциональная проблема обесценивает всю жизнь.

Подвержены риску суицида дети и подростки с определенными психологическими особенностями:

• эмоционально чувствительные, ранимые;

• настойчивые в трудных ситуациях и, одновременно, неспособные к компромиссам;

• негибкие в общении, способы их взаимодействия с окружающими достаточно однотипны и прямолинейны.

• склонные к импульсивным, эмоциональным, необдуманным поступкам;

• склонные к сосредоточенности на эмоциональной проблеме и к формированию сверхзначимого отношения;

• пессимистичные;

• замкнутые, имеющие ограниченный круг общения.

**Установите заботливые взаимоотношения с ребенком.**

**– Будьте внимательным слушателем.**

– Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации.

– Помогите определить источник психического дискомфорта.

– Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно.

– Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы.

– Окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее.