

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

Взросление – период, наполненный и трудностями, и новыми возможностями: начало учебы в школе, смена школы, новые друзья, половое созревание, подготовка к экзаменам и т.д. Некоторые дети легко переживают все эти перемены. Для других же, однако, адаптация проходит тяжелее, что приводит к стрессу и даже депрессии. Если вам кажется, что у вашего ребенка может быть депрессия, прочитайте этот материал.

Что необходимо знать

- Депрессия – это заболевание, которое характеризуется постоянным состоянием уныния и потерей интереса к видам деятельности, которые обычно приносят удовлетворение, а также неспособностью делать повседневные дела, в течение, по меньшей мере, двух недель.
- К дополнительным признакам и симптомам депрессии в детском возрасте можно отнести замкнутость, раздражительность, частые слезы, проблемы с концентрацией в школе, потеря аппетита или нарушения сна (как сонливость, так и бессонница).
- Дети раннего возраста могут потерять интерес к играм. Дети более старшего возраста могут проявить склонность к поведению с более высоким уровнем риска, нежели обычно.
- Депрессия поддается как профилактике, так и лечению.



ПОМНИТЕ:
если вам кажется,
что у вашего ребенка
депрессия, поговорите
с ним о том, что
его беспокоит или
тревожит и, при
необходимости,
обратитесь за помощью
к специалистам.

Что вы можете предпринять, если вам кажется, что у вашего ребенка депрессия

- Обсудите с ним или с ней то, что происходит дома, в школе или вне школы. Попытайтесь выяснить, что беспокоит вашего ребенка.
- Поговорите с людьми, которые знают вашего ребенка и которым вы доверяете.
- Спросите совета у вашего врача.
- Оградите ребенка от чрезмерного стресса, дурного обращения и насилия.
- Уделяйте особое внимание благополучию вашего ребенка в периоды изменений в его жизни, например при смене школы или во время полового созревания.
- Содействуйте тому, чтобы ребенок достаточно спал, регулярно питался, вел физически активный образ жизни и занимался теми вещами, которые ему нравятся.
- Находите возможности проводить время с ребенком.
- Если у вашего ребенка есть мысли о причинении себе вреда или уже были прецеденты самоповреждения, немедленно обратитесь за помощью к квалифицированному специалисту.

Страх перед будущим? Профилактика депрессии у подростков и молодых людей

В подростковом возрасте и у молодых людей открывается масса новых возможностей – знакомства с новыми людьми, посещение новых мест и открытие своего жизненного пути. Однако, эти годы также могут быть периодом стресса. Если все эти возможности и задачи не вызывают у вас радости и азарта, а кажутся вам непреодолимо трудными, прочитайте этот материал.

Что необходимо знать

- Депрессия – это заболевание, которое характеризуется постоянным состоянием уныния и потерей интереса к видам деятельности, которые обычно приносят удовлетворение, а также неспособностью делать повседневные дела, в течение, по меньшей мере, двух недель.
- Кроме того, у людей, страдающих депрессией, обычно присутствует несколько из перечисленных ниже симптомов: нехватка энергии, снижение аппетита, сонливость или бессонница, тревога, снижение концентрации, нерешительность, беспокойство, чувство собственной ничтожности, вины или отчаяния, а также мысли о причинении себе вреда или самоубийстве.
- Существует множество способов лечения и профилактики депрессии.



ПОМНИТЕ:
есть множество способов
остаться психически
устойчивым и не впасть
в депрессию. Если
вам кажется, что у вас
начинается депрессия,
поговорите с кем-то,
кому вы доверяете, или
обратитесь за помощью к
специалисту.

Что Вы можете предпринять, если вы впали в уныние или вам кажется, что у вас может быть депрессия

- Поделитесь вашими чувствами с человеком, которому вы доверяете.
- Обратитесь за помощью к специалисту. Для начала уместно обратиться к участковому или семейному врачу.
- Избегайте самоизоляции. Оставайтесь в контакте с семьей и друзьями.
- Регулярно занимайтесь физическими упражнениями, даже если речь идет о небольшой прогулке.
- Придерживайтесь обычного режима питания и сна.
- Избегайте или исключите употребление алкоголя и воздержитесь от использования запрещенных психотропных или наркотических средств, поскольку они могут усугубить депрессию.
- Продолжайте заниматься теми вещами, которые вам обычно нравятся, даже если нет настроения.
- Обращайте внимание на навязчивые негативные мысли и излишнюю самокритичность и пытайтесь заменить их позитивными мыслями. Хвалите себя за свои успехи и достижения.

Ижевск

Буклет изготовлен по заказу Администрации города Ижевска.
426070, г.Ижевск, ул.Пушкинская, 276.