

*Чтобы получить консультацию,  
Вы можете обратиться:  
к школьному психологу, психологу  
районного психологического центра,  
психотерапевту, психиатру.*

А так же позвонить  
по телефону доверия для детей,  
подростков и родителей

**+7 (800) 200-01-22**

*Помните, что просьба о помощи – первый  
шаг к ее получению!*

### **Куда можно обратиться за помощью?**

- ❖ **Краевое государственное бюджетное учреждение «Алтайский краевой центр психолого-педагогической и медико-социальной помощи»**  
г. Барнаул, пр. Ленина, 54а  
тел: +7(3852) 36-75-43
- ❖ **Алтайский краевой психоневрологический диспансер для детей**  
г. Барнаул, Змеиногорский тракт, 69  
тел: +7(3852) 68-48-99 (Запись на прием производится с 8:00 до 16:00 ежедневно, кроме субботы и воскресенья).

*Детская депрессия ошибочно оценивается как замкнутость. При этом клиническая картина депрессии затушевывается особенностями личности ребенка, связанными с его интеллектуальным развитием, семейным влиянием, культурой и развитием в целом. Трудность также и в том, что депрессия может быть одним из симптомов многих заболеваний, синдромом или самостоятельной болезнью. Нередко диагностике печали у детей мешает неосознанное стремление родителей не замечать ее, чтобы избежать огорчений, усугубления вины, которую они чувствуют из-за невнимательного отношения к своим детям.*

*Выделяют три подтипа депрессии.*

**1-й подтип** чаще возникает у 6-8-летних детей, при нем наблюдаются печаль, плач, беспомощность, безнадежность, погруженность в свои переживания.

**2-й подтип** характерен для 8-12-летних школьников и проявляется в низкой самооценке, высокомерии, в страхе быть использованным, в ожидании неудач, несчастий.

**3-й подтип** (у детей старше 10 лет) характеризуется чрезмерным чувством вины, карающей самооценкой, самобичеванием, пассивными и активными мыслями о самоповреждении.

*С возрастом не только меняется подтип, но и увеличивается число симптомов.*

*У детей депрессии чаще проявляются фантазиями (в мечтах, рисунках, спонтанных играх), реже – в словесном выражении, еще реже – в расстройстве настроения и поведения.*

Министерство образования и науки  
Алтайского края

## **ПАМЯТКА**

*для родителей и педагогов*

### **«Признаки депрессивных состояний несовершеннолетних»**



г. Барнаул, 2020 год

### Признаки депрессивного состояния детей младшего школьного возраста:

- Заметное ухудшение школьной успеваемости;
- Увеличение времени занятий при снижении результатов;
- Выраженное расстройство и волнение: нежелание идти в школу, ложиться спать или участвовать в совместных занятиях;
- Гиперактивность, нервные тики, постоянное движение, апатия, снижение активности;
- Частые ночные кошмары;
- Провокационное поведение: непослушание, неподчинение взрослым, агрессия (дольше 1 месяца);
- Частые вспышки раздражения.

### ТРИАДА ДЕПРЕССИИ:

*Депрессия* – это пониженное настроение (отсутствие настроения).

*Депрессия* – это идеаторная заторможенность (умственная)

*Депрессия* – это моторная заторможенность.

### Признаки депрессивного состояния детей среднего и старшего подросткового возраста:

- Изменение школьной успеваемости;
- Употребление алкоголя и наркотиков;
- Изменения в режиме сна и питания;
- Частые жалобы на физическое состояние;
- Одержимость вопросом своего веса: неоправданный страх ожирения;
- Противопоставление себя правам и власти других людей, выраженное в актах воровства или вандализма;
- Пессимизм, плохой аппетит, мысли о смерти;
- Частые проявления агрессивности или жестокости.

### Факторы, способствующие возникновению депрессии у детей и подростков:

- *психосоциальные;*
- *генетические;*
- *биологические.*

### Если у ребенка критическая ситуация:

1. Главное, быть рядом, проявить заботу, попытаться откровенно побеседовать, даже обнять, а еще лучше постараться, чтобы человек заснул, ни в коем случае нельзя начинать «умных» речей, критиковать, спорить.



2. Предоставить возможность выговориться, пусть в резкой форме, как бы «разгрузиться». Главное, чтобы ребенок не накапливал отрицательных эмоций.
3. Душевная травма заживает постепенно. Терпеливо ждать, не торопить, проявлять заботу, выражать понимание, сочувствие.



4. При возвращении к ребенку чувства собственного достоинства важно не проявлять чрезмерную опеку и заботу, воспринимать его нужно уже в новом качестве.