



Меры первичной профилактики расстройств тревожно- депрессивного характера у детей и подростков

Надежда Михайловна Пермякова

Руководитель структурного подразделения
педагог-психолог ГБУ ДО ЦППМСП Калининского района



cppmsp.kalin.gov.spb.ru

Распространённые признаки тревоги и депрессии у ребёнка

- Стойкое снижение настроения
- Чрезмерная раздражительность, враждебность
- Апатия, потеря интереса к ранее любимой деятельности
- Социальная изоляция, избегание друзей и семьи
- Ангедония (сниженная способность получать удовольствие)
- Чувство, что никто его не любит, что окружающие отвергают его
- Самообвинения, снижение самооценки
- Изменение в пищевом поведении и режиме сна
- Физические недуги (головные боли, боли в животе и т.д.)
- Суицидальные мысли
- Попытки или причинение себе вреда



Последствия подростковой депрессии и повышенной тревоги



- Проблемы в школе
- Сбегание из дома
- Злоупотребление наркотиками и алкоголем
- Низкая самооценка
- Зависимость от интернета
- Безрассудное (рискованное) поведение
- Насилие

Как общаться с подростком об этом?

Предложите поддержку	Пусть подросток знает, что вы всегда полностью и безоговорочно на его стороне. Сдерживайтесь задавать слишком много вопросов (подростки не любят чувствовать на себе давление или покровительство), но дайте понять, что вы всегда готовы предоставить любую необходимую поддержку.
Будьте мягкими, но настойчивыми	Не сдавайтесь, если подросток сначала закрывается от вас. Разговоры о депрессии очень трудны для подростков. Уважайте уровень комфорта вашего ребенка, но в то же время подчеркивайте вашу заботу и готовность слушать.
Слушайте без морализаторства	Сопровождайте любое желание критиковать или выносить суждения, как только подросток начинает говорить. Важно уже то, что ваш ребенок общается. Избегайте давать непрошенных советов и не ставьте ультиматумы.
Признайте его чувства	Даже не пытайтесь разговаривать с подростком, если его чувства или проблемы кажутся вам глупыми или иррациональными. Просто примите боль и печаль, которые он чувствует. Если вы этого не сделаете, то он поймет, что вы не принимаете его чувства всерьез.

Профилактика

- Соблюдение режима работы и отдыха
- Ограничение времени использования гаджетов
- Физическая активность
- Сбалансированное питание
- Хороший сон
- Социальная активность
- Совместная деятельность, хобби
- Использование техник расслабления
- Работа с психологом, психотерапевтом



Мероприятия ЦППМСП Калининского района

- Классный час «Никогда не сдавайся», «Антистресс перед экзаменами»
- Массовая акция «Никогда не сдавайся»
- Программа «Сопротивление насилию»
- Программа «Я и мой внутренний мир»
- Программа «Подушка безопасности»
- Программа «Старший младшему»
- Квест «Ключ к здоровому будущему»



Помощь рядом

Психолог в школе;

ЦППМСП Калининского р-на 533-68-39;

ЦСПСид 290-86-76, 242-36-69;

Телефон доверия для детей, подростков и **их родителей** 88002000122;

Дети онлайн 88002500015;

Растимдетей.рф