**МКОУ «Троицкая СОШ № 62»**

**Памятка родителям**

**«Профилактика депрессивного состояния у подростков»**

1. **Признаки депрессивного состояния.**
2. **Психологические советы «Как должен реагировать родитель, если распознал у подростка признаки депрессии».**

**Сутягина О.Г., педагог-психолог**

Телефон вашего психолога **89221359627**

1. Профилактика депрессий у подростков является важной для профилактики суицидов. В профилактике депрессий у подростков важную роль играют **родители**. Как только у подростка отмечается:

- **сниженное настроение**;

**- замкнутость;**

**- апатия;**

**-потеря аппетита;**

**- нежелание заниматься;**

**-рассеянное поведение;**

**-уход в себя;**

**-нервные срывы**

 и другие признаки депрессивного состояния – необходимо сразу же, немедленно, **принять меры** для того, чтобы помочь ребенку выйти из этого состояния.

**Во-первых,** необходимо **разговаривать с ребенком**, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы. Эти беседы обязательно должны быть **позитивными**. Нужно «внушить» ребенку оптимистический настрой, вселить уверенность, показать, что он способен добиваться поставленных целей. Не обвинять ребенка в «вечно недовольном виде» и «брюзгливости», лучше показать ему позитивные стороны и ресурсы его личности. Не надо сравнивать его с другими ребятами – более успешными, бодрыми, добродушными. Эти сравнения усугубят и без того низкую самооценку подростка. Можно сравнить только подростка-сегодняшнего с подростком-вчерашним и настроить на позитивный образ подростка-завтрашнего.

**Во-вторых**, **заняться с ребенком новыми делами**. Каждый день узнавать что-нибудь новое, делать то, что никогда раньше не делали. Внести разнообразие в обыденную жизнь. Записаться в тренажерный зал или хотя бы завести привычку делать утреннюю гимнастику, прокладывать новые прогулочные маршруты, съездить в выходные на увлекательную экскурсию, придумывать новые способы выполнения домашних обязанностей, посетить кинотеатр, выставки, сделать в доме генеральную уборку. Можно завести домашнее животное – собаку, кошку, хомяка, попугаев или рыбок. Забота о беззащитном существе может мобилизовать ребенка и настроить его на позитивный лад.

**В-третьих**, подростку необходимо соблюдать режим дня. Необходимо проследить за тем, чтобы он хорошо высыпался, нормально питался, достаточно времени находился на свежем воздухе, занимался подвижными видами спорта. Депрессия – психофизиологическое состояние. Необходимо поддерживать физическое состояние подростка в этот период.

**И, в-четвертых, обратиться** за консультацией к специалисту – психологу, психотерапевту.

Главное! Не игнорируйте, а принимайте меры!!!!

Телефон вашего психолога **89221359627**