

*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:

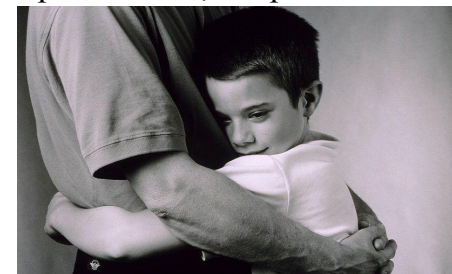
- Изменение школьной успеваемости;
- Употребление алкоголя и наркотиков;
- Изменения в режиме сна и питания;
- Частые жалобы на физическое состояние;
- Одержимость вопросом своего веса: неоправданный страх ожирения;
- Противопоставление себя правам и власти других людей, выраженное в актах воровства 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.

