|  |
| --- |
| **Подростково – юношеская депрессия.****Симптомы депрессивного расстройства:*** Депрессивное настроение;
* Снижение интереса или удовольствия от деятельности;
* Снижение энергии и повышение утомляемости.

**Причины депрессивных расстройств:*** Генетическая предрасположенность;
* Тип нервной системы (типы темперамента);
* Психосоциальные факторы (влияние семьи).
* Пубертатный психологический фактор (в данном случае подростковый возраст).

**Мифы о депрессии:*** Депрессия и печаль одно и тоже;
* Депрессия признак глупости и безделья;
* Депрессия вызывает стресс;
* Это не болезнь;
* Антидепрессант – это все то, что нужно, чтобы было хорошо;
* Теперь всю жизнь придется пить таблетки;
* Чем больше говоришь, тем лучше.

**Дополнительные симптомы:*** Снижение уверенности и самооценки;
* Беспричинное чувство самоосуждения или чрезмерное, неадекватное чувство вины;
* Повторяющиеся мысли о смерти или суициде, суицидальное поведение;
* Проявление и жалобы на уменьшение способности обдумывать или концентрироваться;
* Нарушение психомоторной активности или заторможенность;
* Нарушение сна;
* Изменения аппетита с соответствующим изменением веса.

**Как заметить депрессию?*** Грусть и печаль проявляются безосновательно;
* Потеря интереса ко всему, что нравилось раньше;
* Чувство никчемности / повышение чувства вины;
* Проблемы с концентрацией;
* Повторяющиеся мысли о самоубийстве;
* Снижение успеваемости;
* Побеги и уходы из дома;
* Избегает разговоров с близкими людьми и другими, так как боится непонимания;
* Раздаривает вещи.

**Помочь подростку можно:*** Разговаривая о его состоянии;
* Помочь обратиться за помощью;
* Поддерживая постоянно;
* Заботясь о себе, снижая собственную тревожность.

**Полезные фразы:*** Я буду рядом с тобой;
* Мы будем работать с тобой вместе;
* Именно депрессия вызывает такие чувства и мысли, что ты виноват или плохой. Это не ты плохой, это депрессия тебе диктует твое состояние;
* Ты очень много для меня значишь.

**Неполезные фразы:*** Все в твоей голове происходит;
* Возьми себя в руки;
* Мы все порой переживаем тяжелые времена;
* С тобой все будет в порядке, не волнуйся;
* Смотри на жизнь оптимистичнее;
* В твоей жизни так много вещей, ради которых стоит жить, почему ты их не видишь?

**ОБРАЩЕНИЕ ЗА МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ: г. ТЮМЕНЬ, ул. ГЕРЦЕНА 74,****Кабинет кризисной помощи, контактный телефон: 8 (3452) 50 – 66 – 39;****телефоны доверия 8 (3452) 50-66-43, 8 800 220 80000, общероссийский телефон по аутоагрессивному поведению 8 800 2000 122.** |