|  |
| --- |
| **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.** |