

# У депрессии нет лица

Как распознать сигналы,  
говорящие о том,  
что ребенку нужна  
помощь?

Советы родителям



Детскую депрессию не так просто распознать. Поведение ребенка меняется: он ленится, отказывается помогать, плохо учится, огрызается, устраивает истерики, капризничает, замыкается в себе.

Как взрослые реагируют на такое поведение? Принимают «воспитательные» меры и усиливают контроль, иногда излишне «закручивая гайки»: изымают телефон, ограничивают время на интернет и телевизор, делегируют больше дел по дому, проводят воспитательные беседы. А ситуация только усугубляется.

Но возможно, ребенок не просто бунтует и у него не ярко переживаемый переходный возраст, а самая настоящая **ДЕПРЕССИЯ** – психологическая болезнь, которую надо лечить.

## Какие сигналы **SOS** подает ребенок в депрессии?

- апатия, сонливость, плохой сон, упадок сил;
- снижение и отсутствие аппетита;
- снижение уровня концентрации внимания;
- заторможенность в мыслительных процессах;
- снижение физической активности, телесная зажатость;
- появление энуреза и/или энкопреза;
- появление нервных тиков — у ребенка дергается глаз или он шмыгает носом;
- жалобы на психосоматические признаки — у ребенка что-то болит;
- пессимистичный взгляд на настоящее и будущее;
- резкое снижение учебной успеваемости и мотивации — ребенку не важны оценки и школьные дела;
- отсутствие интереса к чему бы то ни было, особенно к ранее любимым делам;
- высокая чувствительность к критике, перестает верить в себя, даже в те качества и умения, что ранее воспринимались им как сильные стороны;
- состояние регресса у маленьких детей — ребенок начинает играть в игрушки, в которые играл много лет назад.



# Как помочь ребенку?

- Для начала **пересмотрите** ежедневное расписание ребенка, вместе обсудите от чего можно отказаться в пользу свободного времени. Когда ребенок делает то, что ему хочется: смотрит мультики или сериалы, рисует, играет, слушает музыку, он развивается ничуть не хуже, чем когда бегаёт из одного кружка на другой.
- **Проводите** с ребенком больше времени. Сходите погулять, приготовьте что-то вкусное вместе, посмотрите интересный тематический фильм и обсудите его. Время, проведенное с самыми близкими, очень целительно для детской психики.
- Как можно больше **разговаривайте**, но только не о школе и успеваемости – это табу! Разговаривать надо о том, что чувствует ребенок в разных жизненных ситуациях. Если ребенок замкнут – начните с себя. Каждый вечер, к примеру, делитесь как прошел ваш день. Рассказывайте, как у вас дела на работе, что интересного произошло сегодня, что вас порадовало, а что огорчило. Ребенок рано или поздно начнет открываться и делиться с вами своими радостями и переживаниями.
- **Сходите** на консультацию к психологу, особенно если наблюдаются соматические проблемы со здоровьем. Он сможет определить степень серьезности ситуации и решить, надо ли обратиться к психиатру и неврологу для более серьезной коррекции состояния ребенка, или будет достаточно беседы с психологом. **Время работы психолога детско-юношеской библиотеки: с 9.00 до 18.00 часов, понедельник, вторник, среда, пятница и воскресенье с 9.00 до 17.00 часов (по графику).**
- **Расскажите** ребенку о том, что есть детский телефон доверия, куда всегда можно позвонить, рассказать о своих проблемах дома или в школе и получить необходимую помощь. **Прикрепите на видном месте листок с номером детского телефона доверия 8 800 2000 122 или дайте ссылку на сайт проекта <https://telefon-doveria.ru/> .**

