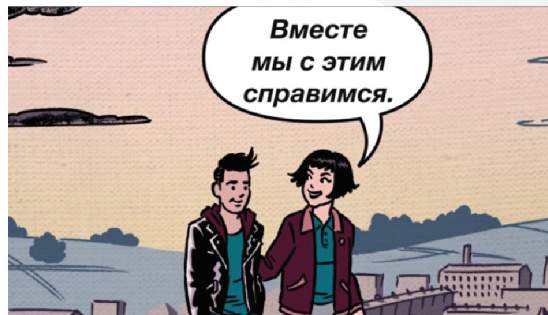




Важно наладить доверительное общение с подростком. Избегайте давать непрошенные советы или ставить ультиматумы. Больше слушайте.



Важно расположить к себе подростка так, чтобы он был уверен, что вы окажете ему поддержку в любой ситуации.



Также существует служба экстренной психологической помощи — телефон доверия. Ее главная задача — снять остроту психоэмоционального напряжения, переживаний, которые испытывает звонящий в данный момент, и уберечь юного или взрослого собеседника от опрометчивых и опасных поступков.



Обратитесь к специалисту. Работа психолога с подростками в первую очередь направлена на формирование новых личностных смыслов и ощущения собственной значимости личности.



Самарский региональный центр для одаренных детей

НА ГРАНИ ДЕПРЕССИИ у ПОДРОСТКОВ



Депрессия у подростков может быть вызвана различными причинами:

нестабильностью нервной системы из-за гормональной перестройки организма;
психологическими нагрузками, связанными с поиском своего места в жизни, изменением представлений о жизни;
семейными проблемами;
снижением самооценки;
переживаниями, связанными с отношениями со сверстниками;
снижением успеваемости в школе.

Как распознать подростковую депрессию?



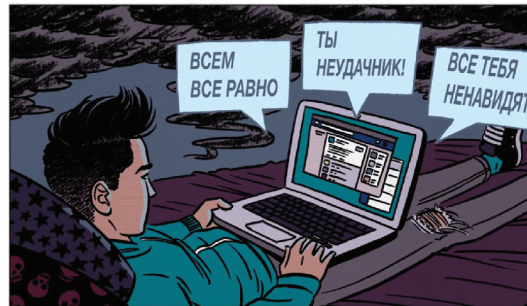
Трудности с концентрацией внимания, рассеянность, забывчивость, чрезмерная отвлекаемость.
Раздражительность, агрессивность.



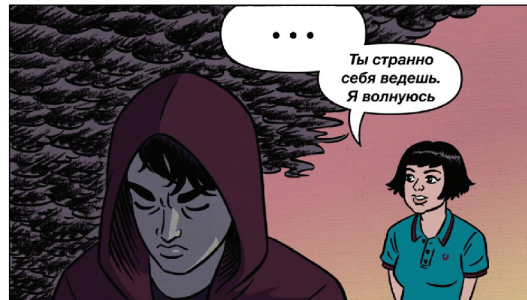
Отсутствие аппетита (распространяется на все продукты, в том числе сладости и любимые раньше блюда).
Равнодушное отношение, безответственное поведение, забывчивость.



Скандалная, бунтарская манера поведения.
Употребление алкогольных напитков, ПАВ.



Избегание общения, тяга к одиночеству, тревожные мысли. Внезапная утрата интересов.



Явное или опосредствованное выявление мыслей о смерти (прямое недемонстративное высказывание, рискованные безрассудные поступки, несущие угрозу жизни, нанесение себе увечий).



Бессонница, прерывистый сон, сонливость в дневное время. Постоянные несильные, но навязчивые боли (головные, сердечные, желудочные).



Беспорядочные связи. Ощущение безнадежности и бесперспективности будущего.



Беспричинное беспокойство и чувство гнетущей тоски.