

Своевременное выявление депрессий у детей и подростков крайне важно для сохранения их здоровья и, даже, жизни. В профилактике депрессий у подростков **важную роль играют родители**. Как только у вашего ребенка отмечается сниженное настроение, и другие признаки депрессивного состояния - необходимо помочь ему выйти из этого состояния.

1. Необходимо **разговаривать с ребенком**, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы. Эти беседы обязательно должны быть позитивными. Нужно «внушить» ребенку оптимистический настрой, вселить уверенность, показать, что он способен добиваться поставленных целей. Не обвинять ребенка в «вечно недовольном виде» и «брюзгливости», лучше показать ему позитивные стороны и ресурсы его личности. Не надо сравнивать его с другими ребятами – более успешными, бодрыми, добродушными. Эти сравнения усугубят и без того, возможно, низкую самооценку ребенка. Можно сравнить только ребенка-сегодняшнего с ребенком-вчерающим и настроить на позитивный образ ребенка-завтрашнего.

2. Займитесь с ребенком **новыми делами**, каждый день узнавайте что-нибудь новое, делайте то, что никогда раньше не делали. Внесите разнообразие в обыденную жизнь. Запишитесь с вашим ребенком в бассейн, ходите на прогулки, съездите в выходные на увлекательную экскурсию, придумывайте новые способы выполнения домашних обязанностей, посетите кинотеатр, выставку. Можно завести домашнее животное – собаку, кошку, хомяка, попугаев или рыбок. Забота о беззащитном существе может мобилизовать ребенка и настроить его на позитивный лад.

3. Ребенку необходимо соблюдать **режим дня**. Необходимо проследить за тем, чтобы он хорошо высыпался, нормально

питался, достаточно времени находился на свежем воздухе, занимался подвижными видами спорта.

4. Если вы заметили в поведении ребенка тревожащие вас изменения, обязательно обратитесь за **консультацией** к специалисту – **психологу, детскому психотерапевту**.

Получить квалифицированную помощь вы можете в центре суицидальной превенции, а так же в отделении детской психотерапии и психиатрии ГБУЗ ТО «ОКПБ» по адресу: г. Тюмень ул. Герцена, 74

Запись на прием к детскому психиатру, психотерапевту тел. регистратуры: **46-22-40**.

Центр суицидальной превенции тел. **50-66-39**

«Телефон доверия» кризисной психологической службы г. Тюмени: **8-800-220-8000**

Общероссийский телефон доверия для детей и подростков:

8-800-2000-122

Детская депрессия

Памятка для родителей