



**Государственное бюджетное
профессиональное образовательное
учреждение Воронежской области
«Борисоглебский техникум
промышленных и информационных
технологий»**

Брошюра для родителей

ПОДРОСТКОВАЯ ДЕПРЕССИЯ

**признаки* факторы риска*
действия родителя**



**Автор-составитель: Панфилова О.И.
2022 г.**

ПОДРОСТКОВАЯ ДЕПРЕССИЯ -
ПРОЯВЛЯЕТСЯ СТОЙКИМ ЧУВСТВОМ
ПЕЧАЛИ И ПОТЕРИ ИНТЕРЕСА К КАКОЙ-
ЛИБО ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

**нарушение
мышления**

**двигательная
заторможенность**

**снижение
настроения**

ЭТО НЕ ВРЕМЕННЫЙ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СПАД;
ЭТО СЕРЬЕЗНОЕ ПСИХИЧЕСКОЕ РАССТРОЙСТВО;
НЕ ПРОХОДИТ САМА С ТЕЧЕНИЕМ ВРЕМЕНИ,
ТРЕБУЕТ КВАЛИФИЦИРОВАННОГО ЛЕЧЕНИЯ;
ЕСЛИ ДЕПРЕССИЯ ЗАТЯГИВАЕТСЯ И ПЕРЕХОДИТ
В ТЯЖЕЛУЮ ФОРМУ, ОНА ВЫЗЫВАЕТ
СЕРЬЕЗНЫЕ НАРУШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ,
ЗНАЧИТЕЛЬНО УХУДШАЕТ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ И
В САМЫХ ХУДШИХ СЛУЧАЯХ ПРИВОДИТ К
СУИЦИДУ.

ПРИЧИНОЙ ДЕПРЕССИИ ЯВЛЯЕТСЯ НАРУШЕНИЕ БАЛАНСА ИЛИ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ НЕЙРОМЕДИАТОРОВ

(ТАКИХ КАК СЕРОТОНИН И НОРАДРЕНАЛИН).

***НЕЙРОМЕДИАТОРЫ – ЭТО БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА В ГОЛОВНОМ МОЗГЕ. ОНИ НАХОДЯТСЯ В МЕСТЕ КОНТАКТА НЕЙРОНОВ ДРУГ С ДРУГОМ И ДРУГИМИ КЛЕТКАМИ, УЧАСТВУЮТ В ПЕРЕДАЧЕ ИМПУЛЬСОВ МЕЖДУ НИМИ.**



ФАКТОРЫ РИСКА

ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

- **ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ – ЭТО ПЕРИОД ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ НЕСТАБИЛЬНОСТИ, СИЛЬНЫХ ВНУТРЕННИХ ПЕРЕЖИВАНИЙ, ПОВЫШЕННОЙ УЯЗВИМОСТИ ПЕРЕД СТРЕССОВЫМИ ФАКТОРАМИ. ПОДРОСТКИ ОСТРО ВОСПРИНИМАЮТ ДАЖЕ САМЫЕ НЕЗНАЧИТЕЛЬНЫЕ ТРУДНОСТИ, ТЯЖЕЛО ПЕРЕЖИВАЮТ КАЖДУЮ НЕУДАЧУ. ОНИ СТРАДАЮТ ОТ НЕУВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ, СЛИШКОМ ОЗАБОЧЕНЫ СВОИМ ТЕЛОМ И ВНЕШНОСТЬЮ, ЧАСТО КОНФЛИКТУЮТ С РОДИТЕЛЯМИ, В ОБЩЕНИИ НЕРЕДКО ПРОЯВЛЯЮТ РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ, НЕУРАВНОВЕШЕННОСТЬ, АГРЕССИВНОСТЬ.**
- **В БЛАГОПРИЯТНЫХ УСЛОВИЯХ ПОДРОСТКУ УДАЕТСЯ УСПЕШНО СПРАВИТЬСЯ С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИМИ ТРУДНОСТЯМИ ПУБЕРТАТНОГО ПЕРИОДА.**
- **ПРИ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ ВОЗРАСТНАЯ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ НЕУСТОЙЧИВОСТЬ ТРАНСФОРМИРУЕТСЯ В РАЗЛИЧНЫЕ ФОРМЫ ПСИХИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ.**

ФАКТОРЫ РИСКА

ГОРМОНЫ

- **ИЗМЕНЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ ПОДРОСТКА, СВЯЗАННЫЕ С ЕГО СОЗРЕВАНИЕМ, ПРИВОДЯТ К НАРУШЕНИЮ БАЛАНСА ГОРМОНОВ. ЭТО КОСВЕННО МОЖЕТ ВЛИЯТЬ НА ЗАПУСК ИЛИ УСИЛЕНИЕ ДЕПРЕССИИ.**

НАСЛЕДСТВЕННЫЕ ФАКТОРЫ

- **ДЕПРЕССИЯ ЧАЩЕ ВСТРЕЧАЕТСЯ У ЛЮДЕЙ, ЧЬИ БИОЛОГИЧЕСКИЕ (КРОВНЫЕ) РОДСТВЕННИКИ ТАКЖЕ ИМЕЮТ ЭТО ЗАБОЛЕВАНИЕ.**

ТРАВМЫ РАННЕГО ДЕТСТВА

- **ТРАВМАТИЧЕСКИЕ СОБЫТИЯ В ДЕТСКОМ ВОЗРАСТЕ, ТАКИЕ КАК ФИЗИЧЕСКОЕ ИЛИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ, ИЛИ ПОТЕРЯ РОДИТЕЛЯ, МОГУТ ВЫЗВАТЬ ИЗМЕНЕНИЯ В МОЗГЕ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЧЕЛОВЕКА БОЛЕЕ ВОСПРИИМЧИВЫМ К ДЕПРЕССИИ.**

ФАКТОРЫ РИСКА

СЕМЕЙНЫЕ КОНФЛИКТЫ

- **ДЕТИ ОЧЕНЬ ТЯЖЕЛО ПЕРЕЖИВАЮТ КОНФЛИКТНЫЕ СИТУАЦИИ С РОДИТЕЛЯМИ. ИМ СЛОЖНО ДАЕТСЯ РАЗВОД, ПОСТОЯННЫЕ ССОРЫ ВЗРОСЛЫХ, АГРЕССИЯ, АЛКОГОЛИЗМ. ТАКЖЕ РЕБЕНКУ НЕПРОСТО СЛЫШАТЬ КРИТИКУ В СВОЙ АДРЕС, НЕДОВОЛЬСТВО РОДИТЕЛЕЙ, СВЯЗАННЫЕ С НЕУСПЕВАЕМОСТЬЮ.**

ОТСУТСТВИЕ ДРУЗЕЙ

- **ДЕПРЕССИЯ ЧАЩЕ ВСТРЕЧАЕТСЯ У ЛЮДЕЙ, ЧЬИ БИОЛОГИЧЕСКИЕ (КРОВНЫЕ) РОДСТВЕННИКИ ТАКЖЕ ИМЕЮТ ЭТО ЗАБОЛЕВАНИЕ.**

ТРАВМЫ РАННЕГО ДЕТСТВА

- **ТРАВМАТИЧЕСКИЕ СОБЫТИЯ В ДЕТСКОМ ВОЗРАСТЕ, ТАКИЕ КАК ФИЗИЧЕСКОЕ ИЛИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ, ИЛИ ПОТЕРЯ РОДИТЕЛЯ, МОГУТ ВЫЗВАТЬ ИЗМЕНЕНИЯ В МОЗГЕ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЧЕЛОВЕКА БОЛЕЕ ВОСПРИИМЧИВЫМ К ДЕПРЕССИИ.**

ФАКТОРЫ РИСКА

«ТРАВЛЯ»

- **ЕСЛИ РЕБЕНОК ПОДВЕРГСЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТРАВЛЕ (СИСТЕМАТИЧЕСКАЯ И ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННАЯ ИЗОЛЯЦИЯ, СПЛЕТНИ, ОСКОРБЛЕНИЯ, ФИЗИЧЕСКАЯ АГРЕССИЯ, ПОРЧА ИМУЩЕСТВА), ЭТО МОЖЕТ ОСТАВИТЬ ГЛУБОКИЙ ОТПЕЧАТОК НА ЕГО ПСИХИКЕ.**

СОЦИАЛЬНЫЙ СТАТУС

- **У КАЖДОГО ПОДРОСТКА ЕСТЬ СВОЕ ПОЛОЖЕНИЕ В КОЛЛЕКТИВЕ. И ЕСЛИ СТАТУС ОКАЗЫВАЕТСЯ НЕДОСТАТОЧНО ВЫСОКИМ, А ТО И НИЗКИМ, ЭТО КРАЙНЕ НЕГАТИВНО СКАЗЫВАЕТСЯ НА ЛИЧНОСТНОЙ САМООЦЕНКЕ. ТАКИЕ ДЕТИ ЧАСТО СТАНОВЯТСЯ ОДИНОЧКАМИ, А ЭТО ЗНАЧИТ, ЧТО ИМ НЕ С КЕМ ПОДЕЛИТЬСЯ СВОИМИ ПЕРЕЖИВАНИЯМИ, ВЕДЬ ВЗРОСЛЫМ НЕ ВСЕГДА УДОБНО РАССКАЗЫВАТЬ О СВОИХ ПРОБЛЕМАХ.**



ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА РОДИТЕЛЕЙ

**– ВОВРЕМЯ ОБНАРУЖИТЬ ПРОБЛЕМУ И
ПРЕДПРИНЯТЬ ВСЕ МЕРЫ ПО ЕЕ
КОРРЕКЦИИ.**

СИМПТОМЫ

- СНИЖЕННОЕ НАСТРОЕНИЕ (ПЕССИМИЗМ, ЧУВСТВО БЕЗЫСХОДНОСТИ И БЕСПЕРСПЕКТИВНОСТИ, ГРУСТЬ, УНЫНИЕ, ОСТРАЯ ТОСКА, ПЛАЧ БЕЗ ВИДИМОЙ ПРИЧИНЫ);**
- РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ (НЕСДЕРЖАННОСТЬ, ГНЕВЛИВОСТЬ ПО САМЫМ НЕЗНАЧИТЕЛЬНЫМ ПОВОДАМ);**
- ПОТЕРЯ ИНТЕРЕСА К ПРЕЖНИМ УВЛЕЧЕНИЯМ;**
- ПОВЫШЕННАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ;**
- ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЕ БОЛИ В РАЗНЫХ ЧАСТЯХ ТЕЛА (СПИНА, ГОЛОВА, ЖИВОТ);**
- ЧУВСТВО СОБСТВЕННОЙ НЕПОЛНОЦЕННОСТИ (БЕСПОЛЕЗНОСТИ);**
- НЕАДЕКВАТНОЕ ЧУВСТВО ВИНЫ (ФИКСАЦИЯ НА ПРОШЛЫХ НЕУДАЧАХ, ЧРЕЗМЕРНАЯ САМОКРИТИКА);**
- СЛИШКОМ БОЛЕЗНЕННАЯ РЕАКЦИЯ НА НЕУДАЧИ;**
- ПОСТОЯННОЕ ОЩУЩЕНИЕ, ЧТО НАСТОЯЩАЯ И БУДУЩАЯ ЖИЗНЬ МРАЧНАЯ И БЕЗРАДОСТНАЯ;**
- СУИЦИДАЛЬНЫЕ МЫСЛИ.**

СИМПТОМЫ

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ

- **ПОСТОЯННЫЕ КОНФЛИКТЫ С ДРУЗЬЯ ЧЛЕНАМИ СЕМЬИ;**
- **САМОИЗОЛЯЦИЯ, ТЯГА К УЕДИНЕНИЮ;**
 - **ПОВЫШЕННАЯ УТОМЛЯЕМОСТЬ (УПАДОК СИЛ, ВЯЛОСТЬ, АПАТИЯ);**
- **НАРУШЕНИЕ СНА (БЕССОННИЦА ИЛИ ИЗБЫТОК СНА);**
- **ИЗМЕНЕНИЯ АППЕТИТА (СНИЖЕНИЕ АППЕТИТА И ПОТЕРЯ ВЕСА, ИЛИ УВЕЛИЧЕНИЕ АППЕТИТА И БЫСТРЫЙ НАБОР ВЕСА);**
- **НАРУШЕНИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ (УХУДШЕНИЕ ПАМЯТИ, СНИЖЕНИЕ СПОСОБНОСТИ КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ ЗАТРУДНЕНИЯ В МЫШЛЕНИИ, ПРИНЯТИИ РЕШЕНИЙ И ЗАПОМИНАНИИ СОБЫТИЙ);**
- **СНИЖЕНИЕ УСПЕВАЕМОСТИ ИЛИ ЧАСТЫЕ ПРОПУСКИ ЗАНЯТИЙ;**
- **ПРОВОЦИРУЮЩЕЕ ИЛИ РИСКОВАННОЕ ПОВЕДЕНИЕ;**
- **АУТОАГРЕССИЯ, ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОЕ НАНЕСЕНИЕ СЕБЕ НЕБОЛЬШИХ ТРАВМ: ПОРЕЗОВ, ОЖОГОВ, ЧРЕЗМЕРНЫЙ ПИРСИНГ И ТАТУИРОВКИ.**

ЧТО ДОЛЖНЫ ПРЕДПРИНЯТЬ РОДИТЕЛИ?



ПРОЯВЛЯТЬ СТРОГОСТЬ КАК РЕАКЦИЮ НА «ПЛОХОЕ» ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКА.

СТЫДИТЬ.

КОНЦЕНТРИРОВАТЬ ВНИМАНИЕ НА БОЛЕЗНИ.

ПОД ПОСТОЯННЫМ НАЖИМОМ И СТРОГИМ КОНТРОЛЕМ ПОДРОСТОК МОЖЕТ ЕЩЕ БОЛЬШЕ ЗАМКНУТЬСЯ В СЕБЕ ИЛИ ПОЙТИ НА ОТКРЫТЫЙ КОНФЛИКТ СО ВЗРОСЛЫМИ, И ЕГО БОЛЕЗНЕННОЕ СОСТОЯНИЕ УСУГУБИТСЯ.

ПОВЕДЕНИЕ РЕБЕНКА — ЭТО НЕ ПЛОХОЕ НАСТРОЕНИЕ И НЕ ПРОЯВЛЕНИЕ СЛАБОСТИ, ПОДРОСТОК НЕ МОЖЕТ «ВЗЯТЬ СЕБЯ В РУКИ», «ВЗБОДРИТЬСЯ» ДЕПРЕССИЮ, КАК И ЛЮБУЮ ДРУГУЮ БОЛЕЗНЬ, НЕЛЬЗЯ ПОБЕДИТЬ УСИЛИЕМ ВОЛИ, ОНА ТРЕБУЕТ КВАЛИФИЦИРОВАННОГО ЛЕЧЕНИЯ.

НУЖНО

1. МЯГКО РАССПРОСИТЬ ПОДРОСТКА О ЕГО ПЕРЕЖИВАНИЯХ И ТРЕВОГАХ.

2. ДАТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫГОВОРИТЬСЯ, БОЛЬШЕ СЛУШАТЬ.

3. ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТЕХНИКИ АКТИВНОГО СЛУШАНИЯ (ДА.... И.... ТАК ... ТЫ СКАЗАЛ(А).....)

4. ИЗБЕГАТЬ ОБЕСЦЕНИВАНИЯ ПЕРЕЖИВАНИЙ ПОДРОСТКА (ОЙ, ДА ЭТО ЕРУНДА! А ВОТ ДЕТИ В АФРИКЕ....). В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ ДАЖЕ НЕЗНАЧИТЕЛЬНЫЕ ТРУДНОСТИ ВОСПРИНИМАЮТСЯ КАК ГЛОБАЛЬНЫЕ НЕРАЗРЕШИМЫЕ ПРОБЛЕМЫ.

5. ПОДДЕРЖИВАТЬ. УБЕДИТЬ РЕБЕНКА, ЧТО В СЕМЬЕ ЕГО ПРИНИМАЮТ ТАКИМ, КАКОЙ ОН ЕСТЬ, И ЛЮБЯТ БЕЗУСЛОВНОЙ ЛЮБОВЬЮ. ПОДДЕРЖИВАТЬ УВЛЕЧЕНИЯ И ВЫБОР ПОДРОСТКА, ДАЖЕ ЕСЛИ С ВЫСОТЫ ВОЗРАСТА ОНИ КАЖЕТСЯ ГЛУПЫМИ, СТРАННЫМИ ИЛИ СМЕШНЫМИ.

НУЖНО

6. ПОВЫШАТЬ САМООЦЕНКУ ПОДРОСТКА, ОТМЕЧАЯ КАЖДЫЕ, ДАЖЕ НЕБОЛЬШИЕ УСПЕХИ.

7. СОЗДАТЬ ВОКРУГ ПОДРОСТКА ПРИЯТНУЮ, ОБЫЧНУЮ АТМОСФЕРУ, ВОВЛЕКАЯ ЕГО ЗАНЯТЬСЯ ПО МЕРЕ ВОЗМОЖНОСТИ ПОЛЕЗНЫМ И ВАЖНЫМ ДЕЛОМ. ЧТО БЫ ОН НЕ БЫЛ ПОГРУЖЕН В ЧУВСТВО СОСТРАДАНИЯ К СЕБЕ.

8. НАСТРАИВАТЬ ПОДРОСТКА НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ. НАПОМИНАТЬ, ЧТО ЭТО ЗАБОЛЕВАНИЕ ЛЕЧИТСЯ И СКОРО ОТСТУПИТ, ВСЕЛЯЯ ВЕРУ В ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ.



ЕСЛИ ПОДРОСТОК НЕ ИДЕТ НА КОНТАКТ

С РОДИТЕЛЯМИ, ВОЗМОЖНО, ОН ОТКРОЕТСЯ СПЕЦИАЛИСТУ. ИНОГДА ДЕТИ ЛЕГЧЕ СОГЛАШАЮТСЯ НА ОТКРОВЕННЫЙ РАЗГОВОР С ПОСТОРОННИМ ЧЕЛОВЕКОМ, ЧЕМ С БЛИЗКИМ.

НУЖНО ОБРАТИТЬСЯ К СПЕЦИАЛИСТУ

БЫВАЕТ ОЧЕНЬ СЛОЖНО ОПРЕДЕЛИТЬ ГРАНИЦУ МЕЖДУ НОРМАЛЬНЫМ ПОДРОСТКОВЫМ ПОВЕДЕНИЕМ, ВЫЗВАННЫМ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМ КРИЗИСОМ, ИЛИ ОБЪЕКТИВНЫМИ ПРОБЛЕМАМИ, И ИСТИННЫМИ СИМПТОМАМИ ПОДРОСТКОВОЙ ДЕПРЕССИИ.

ЕСЛИ ВЫ ПОДОЗРЕВАЕТЕ, ЧТО У ВАШЕГО РЕБЕНКА ЕСТЬ ДЕПРЕССИЯ, ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ НЕМЕДЛЕННО.

НЕ СЛЕДУЕТ ЖДАТЬ, ЧТО СИМПТОМЫ ДЕПРЕССИИ ПРОЙДУТ САМОСТОЯТЕЛЬНО - ПРИ ОТСУТСТВИИ ЛЕЧЕНИЯ ОНИ МОГУТ РЕЗКО УХУДШИТЬСЯ ИЛИ ПРИВЕСТИ К ДРУГИМ ПРОБЛЕМАМ.

ПОДАВЛЕННЫЕ ДЕПРЕССИЕЙ ПОДРОСТКИ ПОДВЕРЖЕНЫ РИСКУ САМОУБИЙСТВА, ДАЖЕ ЕСЛИ СИМПТОМЫ НЕ КАЖУТСЯ ТЯЖЕЛЫМИ.

ПОДГОТОВКА К ПРИЕМУ У ВРАЧА

**СНАЧАЛА ВАМ СЛЕДУЕТ ОБРАТИТЬСЯ ПЕДИАТРУ.
МОЖЕТЕ ОБРАТИТЬСЯ НАПРЯМУЮ К ПСИХИАТРУ.**

**ПО МЕРЕ ВОЗМОЖНОСТИ, ПОДКЛЮЧИТЕ ВАШЕГО
ПОДРОСТКА К ПОДГОТОВКЕ К ПРИЕМУ У ВРАЧА.
СОВМЕСТНО С НИМ СОСТАВЬТЕ СЛЕДУЮЩИЙ СПИСОК:**

**·ОПИШИТЕ ВСЕ СИМПТОМЫ, БЕСПОКОЯЩИЕ
ПОДРОСТКА, В ТОМ ЧИСЛЕ ТЕ, КОТОРЫЕ КАЖУТСЯ ВАМ
НЕ ИМЕЮЩИМИ ОТНОШЕНИЯ К ДЕЛУ;**

**·УКАЖИТЕ КЛЮЧЕВУЮ ЛИЧНУЮ ИНФОРМАЦИЮ, В
ТОМ ЧИСЛЕ НЕДАВНИЕ СТРЕССЫ И ПЕРЕМЕНЫ В ЖИЗНИ
ВАШЕГО РЕБЕНКА;**

**·УКАЖИТЕ ВСЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ,
ВИТАМИНЫ И БИОЛОГИЧЕСКИ-АКТИВНЫЕ ДОБАВКИ,
КОТОРЫЕ ПРИНИМАЕТ ИЛИ НЕДАВНО ПРИНИМАЛ ВАШ
РЕБЕНОК;**

**·ЗАПИШИТЕ ВСЕ ВОПРОСЫ, КОТОРЫЕ ВЫ И ВАШ
РЕБЕНОК ХОТИТЕ ЗАДАТЬ ВРАЧУ.**

**НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ ЗАДАВАТЬ ВОПРОСЫ,
ВОЗНИКАЮЩИЕ ВО ВРЕМЯ РАЗГОВОРА С ВРАЧОМ.**

ЛЕЧЕНИЕ **ПОДРОСТКОВОЙ ДЕПРЕССИИ**

В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ЭТОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ ДОСТУПНЫ МНОГИЕ ВИДЫ ТЕРАПИИ.

В НЕКОТОРЫХ СЛУЧАЯХ ВРАЧ МОЖЕТ ПРОПИСАТЬ ЛЕКАРСТВА, КОТОРЫЕ СНИМАЮТ СИМПТОМЫ ДЕПРЕССИИ.

ДРУГИМ ПОДРОСТКАМ БЫВАЕТ ДОСТАТОЧНО СЕАНСОВ ПСИХОТЕРАПИИ.

СОЧЕТАНИЕ ЛЕКАРСТВЕННОЙ ТЕРАПИИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ (ПСИХОТЕРАПИИ) ЯВЛЯЕТСЯ НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫМ ПОДХОДОМ ДЛЯ БОЛЬШИНСТВА ПОДРОСТКОВ С ДЕПРЕССИЕЙ.

ПСИХОТЕРАПИЯ, ТАКЖЕ НАЗЫВАЕМАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕМ ИЛИ ТЕРАПИЕЙ РАЗГОВОРАМИ, ЭТО СПОСОБ ЛЕЧЕНИЯ ДЕПРЕССИИ ЧЕРЕЗ ОБСУЖДЕНИЕ ПРОБЛЕМ С ПСИХОТЕРАПЕВТОМ В ПРИВАТНОЙ БЕСЕДЕ. ПСИХОТЕРАПИЯ МОЖЕТ ПРОВОДИТЬСЯ КАК НАЕДИНЕ, ТАК И СОВМЕСТНО С ДРУГИМИ ЧЛЕНАМИ СЕМЬИ ИЛИ КОЛЛЕКТИВА.

ВО ВРЕМЯ ЭТИХ РЕГУЛЯРНЫХ ВСТРЕЧ ВАШ ПОДРОСТОК МОЖЕТ УЗНАТЬ О ПРИЧИНАХ ДЕПРЕССИИ, НАУЧИТЬСЯ РАСПОЗНАВАТЬ И ВНОСИТЬ ИЗМЕНЕНИЯ В НЕЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ИЛИ МЫСЛЕЙ, СМОЖЕТ ЛУЧШЕ ПОНЯТЬ СВОИ ПЕРЕЖИВАНИЯ, НАЙТИ ЛУЧШИЕ СПОСОБЫ УЖИВАТЬСЯ С ОКРУЖАЮЩИМИ И РЕШАТЬ ПРОБЛЕМЫ, А ТАКЖЕ НАУЧИТЬСЯ СТАВИТЬ ПЕРЕД СОБОЙ РЕАЛИСТИЧНЫЕ ЦЕЛИ.

ЛЕЧЕНИЕ **ПОДРОСТКОВОЙ ДЕПРЕССИИ**

ПСИХОТЕРАПИЯ МОЖЕТ ПОМОЧЬ ВАШЕМУ ПОДРОСТКУ ВНОВЬ ОБРЕСТИ ЧУВСТВО СЧАСТЬЯ И КОНТРОЛЯ НАД СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ, ПОМОЧЬ ОБЛЕГЧИТЬ СИМПТОМЫ ДЕПРЕССИИ, ТАКИЕ КАК ЧУВСТВО БЕЗЫСХОДНОСТИ И ГНЕВА. ОНА ТАКЖЕ СПОСОБНА ПОМОЧЬ ПОДРОСТКУ ПЕРЕЖИТЬ КРИЗИС ИЛИ ДРУГИЕ ТЕКУЩИЕ СЛОЖНОСТИ.

ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ УЧИТ ПАЦИЕНТОВ ВЫДЕЛЯТЬ И ВЫПОЛНЯТЬ ТОЛЬКО ПРИЯТНЫЕ И ПОЛЕЗНЫЕ ДЕЙСТВИЯ, А ТАКЖЕ ПРОПУСКАТЬ БОЛЕЗНЕННЫЕ И НЕПРИЯТНЫЕ. ПАЦИЕНТ УЧИТСЯ УПРАВЛЯТЬ НЕ ТОЛЬКО СВОИМИ ДЕЙСТВИЯМИ, НО И МЫСЛЯМИ, ОПРЕДЕЛЯЕТ ДЛЯ СЕБЯ ПРИОРИТЕТНЫЕ И, САМОЕ ГЛАВНОЕ, ВЫПОЛНЯЕМЫЕ ЦЕЛИ.

РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ТЕРАПИИ ДЕПРЕССИВНОГО РАССТРОЙСТВА НАПРАВЛЕННЫ НЕ ТОЛЬКО НА УЛУЧШЕНИЕ СОСТОЯНИЯ И ВЫХОДА БОЛЬНОГО ИЗ ДЕПРЕССИИ, НО И НА ПРЕОДОЛЕНИЕ ВОЗНИКНОВЕНИЯ РЕЦИДИВОВ.



ПОДРОСТКОВАЯ ДЕПРЕССИЯ И СУИЦИДАЛЬНЫЕ МЫСЛИ

ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК ВЫСКАЗЫВАЕТ МЫСЛИ О САМОУБИЙСТВЕ, ОТНЕСИТЕСЬ К ТАКИМ РАЗГОВОРАМ СО ВСЕЙ СЕРЬЕЗНОСТЬЮ. ОБРАТИТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ НЕМЕДЛЕННО.

ЕСЛИ ВАШ ПСИХИАТР ВИДИТ НЕОБХОДИМОСТЬ В ГОСПИТАЛИЗАЦИИ, НЕ ОТКАЗЫВАЙТЕСЬ ОТ НЕЕ.

ПРИ СЕРЬЕЗНОМ РИСКЕ ЧЛЕНОВРЕДИТЕЛЬСТВА И СУИЦИДА - ЕМУ/ЕЙ, ВОЗМОЖНО, ПОТРЕБУЕТСЯ ПРЕБЫВАНИЕ В СТАЦИОНАРЕ, ПОКА СИМПТОМЫ НЕ НАЧНУТ СТИХАТЬ.

ЛЕЧЕНИЕ В БОЛЬНИЦЕ ПОМОЖЕТ СОХРАНИТЬ ВАШЕГО ПОДРОСТКА В БЕЗОПАСНОСТИ.

СУЩЕСТВУЮТ ТАКЖЕ АМБУЛАТОРНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ ТИПА «ДНЕВНОГО СТАЦИОНАРА», КОГДА ПОДРОСТОК ДОЛЖЕН ПРИЕЗЖАТЬ В ОТДЕЛЕНИЕ ЕЖЕДНЕВНО, НО БОЛЬШУЮ ЧАСТЬ ДНЯ ВСЕ ЖЕ ПРОВОДИТ У СЕБЯ ДОМА.

ЕСЛИ ВЫ СЧИТАЕТЕ, ЧТО ПОДРОСТОК В БЛИЖАЙШЕЕ ВРЕМЯ МОЖЕТ НАВРЕДИТЬ ОКРУЖАЮЩИМ ИЛИ СЕБЕ: НАНЕСТИ СЕБЕ УВЕЧЬЯ ИЛИ ПРЕДПРИНЯТЬ ПОПЫТКУ СУИЦИДА - ВЫЗЫВАЙТЕ СКОРУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ.

АНТИДЕПРЕССАНТЫ И УВЕЛИЧЕНИЕ РИСКА САМОУБИЙСТВА

ВСЕ АНТИДЕПРЕССАНТЫ ЯВЛЯЮТСЯ РЕЦЕПТУРНЫМИ ПРЕПАРАТАМИ.

ЭТИ ПРЕПАРАТЫ ВПОЛНЕ БЕЗОПАСНЫ, НО В НЕКОТОРЫХ СЛУЧАЯХ СПОСОБНЫ ЗНАЧИТЕЛЬНО УВЕЛИЧИВАТЬ ИНТЕНСИВНОСТЬ СУИЦИДАЛЬНЫХ МЫСЛЕЙ И НАМЕРЕНИЙ, ОСОБЕННО В ПЕРВЫЕ НЕСКОЛЬКО НЕДЕЛЬ ПОСЛЕ НАЧАЛА ИХ ПРИЕМА, ИЛИ ПОСЛЕ ИЗМЕНЕНИЯ ДОЗЫ.

ПОЭТОМУ ЗА ТАКИМИ ПАЦИЕНТАМИ ДОЛЖНЫ ВНИМАТЕЛЬНО СЛЕДИТЬ РОДСТВЕННИКИ И БЛИЗКИЕ, А ТАКЖЕ МЕДИЦИНСКИЕ РАБОТНИКИ.

ЕСЛИ ВАШ ПОДРОСТОК ИМЕЕТ СУИЦИДАЛЬНЫЕ МЫСЛИ ВО ВРЕМЯ ПРИЕМА АНТИДЕПРЕССАНТОВ - НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ.

ДЛЯ БОЛЬШИНСТВА ПОДРОСТКОВ ПОЛЬЗА ОТ ПРИЕМА АНТИДЕПРЕССАНТОВ ЗАМЕТНО ПРЕВЫШАЕТ ЛЮБЫЕ ВОЗМОЖНЫЕ РИСКИ.

В ДОЛГОСРОЧНОЙ ПЕРСПЕКТИВЕ АНТИДЕПРЕССАНТЫ УМЕНЬШАЮТ ИНТЕНСИВНОСТЬ СУИЦИДАЛЬНЫХ МЫСЛЕЙ И НАМЕРЕНИЙ.

**ТЩАТЕЛЬНО КОНТРОЛИРУЙТЕ ПРИЕМ ПРЕПАРАТОВ
ВАШИМ ПОДРОСТКОМ.**

**ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ НАДЛЕЖАЩЕГО ЭФФЕКТА
АНТИДЕПРЕССАНТЫ ДОЛЖНЫ ПРИНИМАТЬСЯ СТРОГО В
ПРЕДПИСАННЫХ ДОЗАХ.**

**ИЗ-ЗА РИСКА ПЕРЕДОЗИРОВКИ ПРИ ПОПЫТКЕ СУИЦИДА
У ПОДРОСТКОВ С ДЕПРЕССИЕЙ - ВРАЧ МОЖЕТ ПРОПИСАТЬ
ТОЛЬКО НЕБОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО АНТИДЕПРЕССАНТОВ
НА ОДИН ПРИЕМ.**

**ИНОГДА ЧТОБЫ ПОДОБРАТЬ ОПТИМАЛЬНЫЙ ПРЕПАРАТ
ДЛЯ ВАШЕГО РЕБЕНКА - ПОТРЕБУЕТСЯ ВРЕМЯ И МЕТОД
ПРОБ И ОШИБОК.**

**ЭТО ПОТРЕБУЕТ ОТ ВАС ТЕРПЕНИЯ, ПОСКОЛЬКУ
НЕКОТОРЫЕ ПРЕПАРАТЫ НУЖНО ПРИНИМАТЬ ВОСЕМЬ
НЕДЕЛЬ ИЛИ ДАЖЕ ДОЛЬШЕ, ЧТОБЫ ОТ НИХ РАЗВИЛСЯ
ПОЛНЫЙ ЭФФЕКТ, А ТАКЖЕ ЧТОБЫ ОСЛАБЛИ ИХ
ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ.**

**ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ У ВАШЕГО ПОДРОСТКА ПОБОЧНЫЕ
ЭФФЕКТЫ ОТ ЛЕЧЕНИЯ - ВАМ НЕ СЛЕДУЕТ ТУТ ЖЕ
ОТМЕНЯТЬ ПРЕПАРАТ - НУЖНО СНАЧАЛА
ПОСОВЕТОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ.**

**НЕКОТОРЫЕ АНТИДЕПРЕССАНТЫ МОГУТ ВЫЗЫВАТЬ
СИНДРОМ ОТМЕНЫ (АБСТИНЕНЦИИ), ПОТОМУ ИХ КУРС
НЕЛЬЗЯ ПРЕРЫВАТЬ РЕЗКО - ЭТО МОЖЕТ
СПРОВОЦИРОВАТЬ ЗНАЧИТЕЛЬНОЕ УСИЛЕНИЕ ДЕПРЕССИИ.
ПООЩРЯЙТЕ ПОДРОСТКА НЕ СДАВАТЬСЯ,
ПОДБАДРИВАЙТЕ И ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ЕГО/ЕЕ.**

ВЫХОД ЕСТЬ!



8-800-2000-122

**ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ ДЛЯ
ПОДРОСТКОВ И
РОДИТЕЛЕЙ**

КРУГЛОСУТОЧНО*БЕСПЛАТНО*АНОНИМНО

