

Подростковая депрессия: как определить и чем помочь



detimo.mosreg.ru





Если вы наблюдаете симптомы депрессивного поведения у своего ребенка – это повод обратиться к психологу

Специалист после беседы определит, нужна ли подростку помощь психиатра или можно обойтись психологическими методиками

Своевременное обращение к профессионалу поможет сохранить здоровье и жизнь подростка



Важно! Визит к психиатру или психотерапевту не является поводом постановки пациента на диспансерный учет

detimo.mosreg.ru



Плохое настроение, снижение интереса к происходящим вокруг нас событиям, нарушения сна и аппетита – состояние, которое хоть раз в жизни испытывал каждый человек.

Эти признаки начинающейся депрессии зачастую проходят довольно быстро и не причиняют вреда здоровью. Если состояние переходит в хроническую форму – это повод обратиться к специалисту. Особенно опасна депрессия для подростков



Рассказываем о признаках подростковой депрессии, чем она опасна и какую помощь можно получить в борьбе с ней

detimo.mosreg.ru

Признаки подростковой депрессии

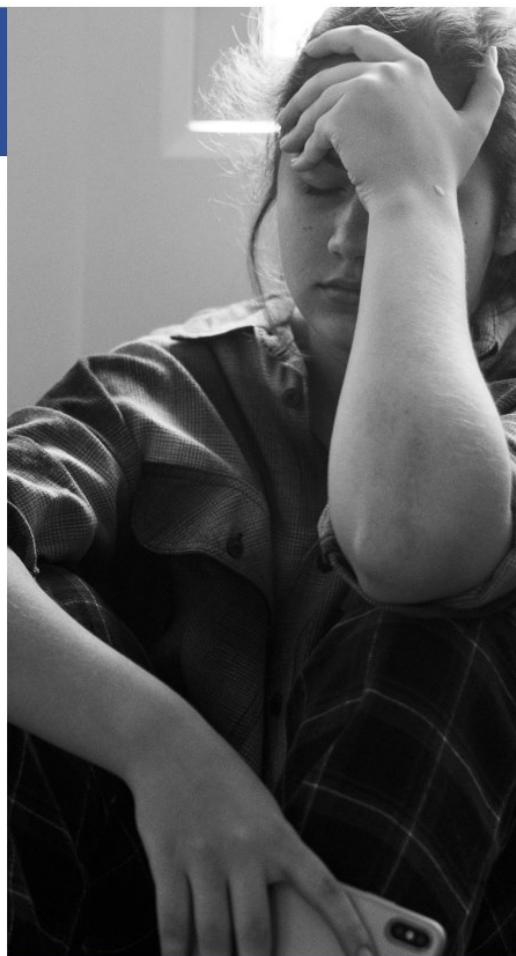
- двигательная заторможенность или наоборот возбуждение
- повышенная раздражительность, гневливость (зачастую из-за мелочей)
- нарушение сна
- ухудшение аппетита

Важно помнить, что депрессия – не причуда, а психическое расстройство, лечение которого требует времени и участия специалиста



Признаки подростковой депрессии

- подавленное настроение в течение длительного времени
- интерес к теме суицида
- снижение успеваемости и пропуски занятий
- повышенная утомляемость в результате незначительных нагрузок
- уменьшение интереса и возможности получать удовольствие от того, что раньше его приносило
- заниженная самооценка и склонность к самоуничтожению





Опасность подростковой депрессии

Подросток в депрессивном состоянии может приобрести зависимость от:

- алкоголя
- наркотиков
- деструктивных групп в социальных сетях
- компьютерных игр

Отсутствие своевременной и квалифицированной помощи приводит к значительному ухудшению физического и психического здоровья

Депрессия нередко толкает юношей и девушек к нанесению самоповреждений или попытке самоубийства

detimo.mosreg.ru



При наличии признаков депрессии у вашего ребенка за помощью можно обратиться:

- детский телефон доверия:
8 (800) 20-00-122
- портал психологической поддержки для детей Московской области



www.phmr.ru

- телефон горячей линии психологической помощи МЧС России:
+7 (495) 989-50-50
- телефон психологической помощи:
051 или +7 (495) 051
- в медицинские организации на территории Московской области, оказывающие помощь при психических расстройствах и расстройствах поведения

detimo.mosreg.ru