

Памятка для родителей

Профилактика депрессий у подростков важна для профилактики суицидов. Что можно предпринять, чтобы помочь своему ребенку избежать депрессии?

Во-первых, 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 следует 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 низкую самооценку подростка. Можно только сравнить подростка сегодняшнего с подростком вчерающим и настроить его на позитивный образ подростка завтрашнего.

Во-вторых, следует заняться с ребенком новыми делами: каждым день узнавать что-нибудь новое, делать то, что никогда раньше не делали. Нужно внести разнообразие в обыденную жизнь. Например, записаться в тренажерный зал или хотя бы сделать привычной занятия утренней гимнастикой, прокладывать новые прогулочные маршруты, съездить в выходные на увлекательную экскурсию, придумывать новые способы выполнения домашних обязанностей, посмотреть новый фильм, сходить на выставку, сделать в доме генеральную уборку. Можно завести домашнее животное (собаку, кошку, хомяка, попугая) или оборудовать аквариум. Забота о беззащитном существе может мобилизовать ребенка и настроить его на позитивный лад.

В-третьих, подростку необходимо соблюдать режим дня. Нужно проследить за тем, чтобы он хорошо высыпался, нормально питался, достаточно времени находился на свежем воздухе, занимался подвижными видами спорта. Депрессия — психофизиологическое состояние. Необходимо поддерживать физическое состояние подростка в этот период.

В-четвертых, если в поведении подростка есть какие-то изменения, которые вы не можете объяснить, необходимо обратиться за консультацией к специалисту — психологу, психотерапевту.