Муниципальное специальное (коррекционное) общеобразовательное учреждение для обучающихся воспитанников с ограниченными возможностями здоровья – Горковская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа – интернат.

**Признаки депрессии школьников.**

**Депрессия: определение понятия.** Депрессия – состояние, характеризующееся упадком сил, равнодушием к общественной жизни, отказом от выполнения важных дел, поручений. Такое психологическое состояние считается заболеванием, которое необходимо лечить. Довольно часто человек не может самостоятельно выйти из депрессии, поэтому он нуждается в сторонней помощи.

**Причины подростковой депрессии.** Депрессивное состояние возникает обычно не на пустом месте, оно может иметь как объективные, так и субъективные факторы. Основные причины депрессии у подростков следующие:

*Гормональная перестройка в организме детей.* В этот период они достаточно сильно меняются физически, происходящие химические процессы могут вызывать [перепады настроения,](http://fb.ru/article/28246/perepadyi-nastroeniya-i-kak-s-nimi-borotsya) беспокойство, тревогу.

*Неудачи в школьной жизни.* Неуспеваемость, отверженность одноклассниками, "нападки" учителей, повышают эмоциональную нестабильность, делают подростка несчастным.

*Социальный статус.* Если ребенок не пользуется уважением среди сверстников, друзья постоянно подшучивают над ним, не ценят его мнения, то такое отношение подавляет школьника, делает его одиноким.

*Несчастная первая любовь*. Подростки очень остро реагируют на возникшие чувства, которые чаще всего остаются без ответа, поэтому у детей возникает критическое отношение к своей внешности, телу. Они перестают себя уважать, считают, что их не за что любить, в итоге такое отношение приводит к отчаянию и депрессии.

*Высокие требования родителей.* Завышенная планка, непосильная для школьника, вызывает у него чувство неуверенности, страх наказания за недостигнутый результат, боязнь еще больших требований.

*Семейное неблагополучие.* Отношения в семье играют важную роль в эмоциональном состоянии ребенка. Развитие депрессии у подростков может быть связано с равнодушным отношением родителей, не интересующихся жизнью школьника, не поддерживающих его, не радующихся достижениям ребенка.

**Симптомы депрессивного состояния.** Любое заболевание имеет свои признаки, по которым его можно распознать. Депрессия проявляется следующими симптомами:

- постоянное апатичное состояние;

- появление различных болей (головная, желудочная, спинная);

- непроходящее чувство усталости, упадка сил;

- школьник не может сосредоточиться на выполнении определенного задания, становится

 забывчивым;

- появляются грусть, беспокойство, чрезмерная тревога;

- безответственное или бунтарское поведение - подросток прогуливает школу, не выполняет - --- домашние задания, допоздна проводит время на улице;

- бессонница ночью, сонливость днем;

- резкое снижение успеваемости в школе;

- избегание сверстников, игнорирование различных мероприятий;

- отсутствие мотивации к выполнению каких-либо обязанностей;

- нарушения питания - школьник либо отказывается от еды, либо злоупотребляет ею;

- чрезмерная возбужденность, частые вспышки гнева, раздражительность;

- одержимость темой смерти, загробной жизни.

В целом признаки депрессии у подростков вызывают изменения в их поведении и настроении. Школьники становятся замкнутыми, большую часть времени проводят у себя в комнате, не

общаются с другими людьми. Теряют интерес и мотивацию к ранее любимым занятиям, становятся мрачными и враждебными.

**Лечение депрессии.** При обнаружении вышеперечисленных симптомов, необходимо проконсультироваться с доктором, чтобы он определил грамотное лечение, которое может быть медикаментозным или носить консультативный характер. Из лекарственных средств обычно прописывают различные успокоительные препараты, которые не оказывают губительного влияния на организм ребенка в целом, не приводят к сонливости и отрешенности. Любые препараты необходимо принимать строго по назначению врача, чтобы избежать различных неприятных последствий. Однако наиболее часто достаточно провести курс психологических консультаций, где лечение депрессии у подростков осуществляется через поиск причин возникновения недуга, научения распознавания негативных мыслей и умения с ними справляться. Такие консультации проводятся как отдельно с ребенком, так и со всей семьей, если причинами заболевания становятся трудные отношения с родственниками.

**Родительская помощь подростку.** Основная роль в профилактике депрессивного состояния у детей отводится их родителям, поведение и отношение которых поможет либо совсем не знать этого недуга, либо легко с ним справиться. Чтобы защитить подростка от депрессивного состояния, родителям необходимо выбрать следующие тактики воспитания:

*Не рекомендуется постоянно наказывать или унижать ребенка, иначе он вырастет неуверенным, зажатым, будет считать себя никому не нужным.*

*Не стоит чрезмерно опекать детей, принимать за них решения, чем и провоцируется подростковая депрессия, симптомы которой проявляются в неумение делать выбор, быть самостоятельными.*

*Нельзя зажимать ребенка, ограничивать его свободу, он должен ощущать свою независимость, но при этом знать, что родители всегда рядом.*

*Давать возможность самому выбирать творческий кружок, спортивную секцию, друзей, не стоит навязывать подростку свои несбывшиеся мечты.*

*Необходимо разговаривать с ребенком, лучше всего это делать через совместную деятельность. Здесь рекомендуется выбрать то, чем нравится заниматься и подростку, и родителям: это могут быть семейные походы на лыжах, катание на коньках, создание интересной поделки, чтение книг и многое другое.*

*Если ребенок делится своими трудностями, важно прислушиваться к нему, ни в коем случае нельзя высмеивать проблему, даже пустяковую. Лучше все обсудить и найти решение.*

*Постоянные нравоучения также могут стать причиной депрессии у подростков, поэтому поучать рекомендуется делами, а не словами, необходимо быть примером для своего ребенка.*

Все подростки подвергаются психологическому стрессу, это нормальный процесс, имеющий те же признаки, что и депрессия. Однако он менее продолжительный, ребенок не закрывается в себе, легко идет на контакт. В таком случае не надо переоценивать ситуацию и вести школьника к врачу, достаточно доверительной беседы дома. Здесь родителям можно рассказать о себе, как они переживали те или иные проблемы в этом возрасте.

Подготовила педагог-психолог: Блискунова Л.В. 19.12.2017 г.