

О ПОДРОСТКОВОЙ ДЕПРЕССИИ ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ!



Депрессия — это не слабость и не «плохое настроение». Это состояние, при котором нужна поддержка и иногда помощь специалиста.



1 ФАКТЫ



Во всем мире **каждый седьмой** ребенок в возрасте 10–19 лет страдает психическим расстройством.



Депрессия, тревога и поведенческие расстройства — одни из **ведущих причин** заболеваний и инвалидности среди подростков.



Последствия неспособности справиться с психическими расстройствами ухудшают как физическое, так и психическое здоровье и **ограничивают** возможность вести **полноценную жизнь** во взрослом возрасте.

2 ПРИЗНАКИ, КОТОРЫЕ ДОЛЖНЫ НАСТОРОЖИТЬ



Постоянное чувство печали или безнадежности



Потеря интереса к занятиям, которыми они когда-то наслаждались



Изменения во сне или аппетите



Усталость или низкий уровень энергии



Трудности с концентрацией внимания



Трудности с принятием решений



Мысли о самоповреждении и/или действия, направленные на селфхарм (self-harm)



Самоубийство является **четвертой** по значимости причиной смерти среди **15–29 летних**.

3 ПОЧЕМУ ВАЖНО НЕ ИГНОРИРОВАТЬ



Не пройдет само собой.



Не всегда заметно окружающим.



Может постепенно усиливаться.



Может серьезно влиять на учебу, отношения и качество жизни.



4 ЧТО МОЖЕТ СДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЬ



Выслушать без осуждения



Поддерживать и быть рядом



Создать спокойную атмосферу дома



Спокойно говорить о переживаниях



Помочь обратиться за помощью

Родителю крайне важно **распознать признаки депрессии** у подростка и принять **активное участие** в оказании ему помощи. Обращение за профессиональной помощью и создание благоприятной домашней обстановки — важнейшие шаги, помогающие преодолеть депрессию.

5 ВАЖНО ПОМНИТЬ



Диагноз ставит только **специалист!**



Не занимайтесь **самолечением!**



Не оставляйте ситуацию **без внимания!**



Обращение к врачу-психотерапевту или психологу — **правильный и ответственный шаг.**

♥ Пожалуйста, не занимайтесь самолечением и не пускайте ситуацию на самотек. ♥

6 КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ



Всероссийский Детский телефон доверия для детей и подростков

8-800-2000-122
(круглосуточно, бесплатно, анонимно)



Центр суицидальной профилактики

8 (3452) 50-05-988
8 (3452) 50-60-39



Круглосуточный телефон оказания психологической помощи

8-800-220-8000

7 ЭКСТРЕННАЯ ПОМОЩЬ



Служба экстренного реагирования «Семья и ребёнок»

8-800-200-72-01
8 (3452) 91-72-01



Центр суицидальной профилактики

8-800-220-8000
8 (3452) 50-05-988



ТЫ НЕ ОДИН.
МЫ РЯДОМ.

МЦК72

ПОМОЩЬ РЯДОМ.РФ
#МОЛЧАТЬ НЕЛЬЗЯ ПОМОЧЬ

