

# Памятка для родителей

## Депрессивные состояния у подростков

Депрессивные состояния в подростковом возрасте проявляются иначе, чем у взрослых.

**Признаки сниженного эмоционального фона,  
депрессии у подростков:**

- 1. Плохое настроение**
- 2. Чувство скуки**
- 3. Чувство усталости**
- 4. Нарушения сна**
- 5. Соматические жалобы (плохое самочувствие: головная боль, слабость и т.п.)**
- 6. Неусидчивость, беспокойство**
- 7. Фиксация внимания на мелочах**
- 8. Чрезвычайная эмоциональность**
- 9. Замкнутость**
- 10. Рассеянность внимания**
- 11. Агрессивное поведение**
- 12. Демонстративное непослушание**

**Уважаемые родители!**

**Если вы обнаружили признаки депрессии у подростка или сомневаетесь, есть депрессивные признаки или нет, не ставьте диагноз сами!**

**Обратитесь за помощью за психологической помощью!**

**Помните, недопустимо ругать или критиковать ребенка, который находится в таком состоянии – это может спровоцировать суицидальные мысли.**