

Советы родителям по профилактике депрессий у подростков

- ▶ Поощряйте подростка создавать и сохранять здоровые дружеские отношения со сверстниками и другими людьми. Позитивные отношения способствуют повышению доверия к людям у вашего подростка. Поощряйте подростка избегать отношений с людьми, чье поведение может усугублять симптомы депрессии.
- ▶ Поощряйте физическую активность. Участие в спортивных, школьных мероприятиях или занятия в кружках - помогут подростку сосредоточиться на позитивных вещах, и прервать негативные чувства или поведение.
- ▶ Учите ребенка обращаться за помощью. Подростки неохотно обращаются за поддержкой, находясь в депрессии. Поощряйте подростка к искренним разговорам с членом семьи или другим доверенным взрослым, когда это необходимо.
- ▶ Имейте реалистичные ожидания. Многие подростки склонны к самобичеванию, если они не в состоянии жить по выдуманнным ими нереалистичным стандартам - в учебе, в спорте и т. д. Пусть ваш подросток знает, что это нормально - быть несовершенным.
- ▶ Упростите жизнь подростка, научите его/ее тщательно выбирать обязательства, и ставить перед собой разумные цели. Пусть ваш подросток знает, что это нормально - делать меньше, если симптомы депрессии нарастают.
- ▶ Структурируйте время. Помогите подростку составлять письменные планы дня или недели, чтобы оставаться организованным и продуктивным.
- ▶ Поощряйте также желание подростка вести личный дневник: он может помочь улучшить настроение, позволяя вашему ребенку выразить боль, гнев, страх или другие эмоции, которые он не сможет выразить другим способом.
- ▶ Свяжитесь с другими подростками, которые борются с депрессией. Общение с другими подростками, испытывающими схожие проблемы - может помочь вашему ребенку справиться с депрессией. Во многих городах доступны группы поддержки подростков с депрессией, спросите своего врача - не знает ли он о таких группах в вашем городе. Также подобные группы поддержки доступны и в Интернете, однако вам следует сперва убедиться в том, что сайт заслуживает доверия.
- ▶ Научите ребенка следить за своим здоровьем. Убедитесь, что ваш подросток регулярно и правильно питается, регулярно занимается физическими упражнениями и достаточно спит.

Необходимо поощрять подростка

- ▶ Соблюдать меры по контролю стресса - например, не брать на себя слишком много обязательств одновременно
- ▶ Повышать низкую самооценку, позволяя себе радоваться даже маленьким успехам
- ▶ Принимать дружбу и социальную поддержку, особенно во времена кризиса
- ▶ Получать лечение на ранних этапах возникновения проблем, чтобы не дать депрессии развиться до больших размеров
- ▶ Строго соблюдать назначенное врачом лечение даже после стихания симптомов, чтобы помочь предотвратить рецидив депрессии.