

Если родители заметили признаки депрессии, необходимо:

- организовать ребенку щадящий режим дома и в школе;
- попросить педагогов временно снизить учебные требования к ребенку;
- посетить психолога;
- окружить его дома вниманием и заботой, продемонстрировать свою любовь и поддержку;
- побаловать ребенка его любимыми блюдами;
- стараться, чтобы он как можно чаще испытывал чувство удовольствия и радости.

Признаки депрессии:

- нарушение сна (бессонница или повышенная сонливость);
- пищевые нарушения (полная потеря аппетита, обжорство, избирательность в еде, к примеру ест только один продукт или блюдо);
- постоянные беспокойство, тревога;
- неряшливый вид (при обычной аккуратности ребенка);
- усиление жалоб на плохое самочувствие;
- частые смены настроения;
- отдаление от семьи, друзей, замкнутость;
- раздражительность;
- снижение внимания, рассеянность, невозможность сосредоточиться;
- потеря интереса к любимым занятиям;
- вялость, хроническая усталость, замедленные движения и речь;
- резкое снижение успеваемости по всем, даже любимым предметам;
- небрежное исполнение своих обязанностей по дому;
- чувство неполноценности, бесполезности, потеря самоуважения;
- высказывания типа: «У меня все равно не получится», «Я это не смогу»

**ПРИ ЗАТЯЖНОМ ДЕПРЕССИВНОМ СОСТОЯНИИ
ОБЯЗАТЕЛЬНЫ КОНСУЛЬТАЦИЯ ПСИХОТЕРАПЕВТА
ИЛИ НЕВРОЛОГА И МЕДИКАМЕНТОЗНАЯ ТЕРАПИЯ!**