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!