****

**ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ДЕПРЕССИИ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

* Сниженное настроение – от лёгкой грусти до полного отчаяния. Проявляется это в грустном выражении лица, частых глубоких вздохах, пессимистичных высказываниях.
* Нарушение сна (прерывистый сон, либо, очень глубокий). Снижение памяти, работоспособности. Нарушение внимания. Снижение умственных способностей.
* Тревожность. Конфликтность. Раздражительность. Вспыльчивость.
* Погруженность в печальные переживания, сниженная самооценка, пессимистическое восприятие будущего.

**ЧТО МОЖЕТ УДЕРЖАТЬ ПОДРОСТКА ОТ СУИЦИДА**

* Установите заботливые взаимоотношения с ребенком.
* Будьте внимательным слушателем.
* Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации.
* Помогите определить источник психического дискомфорта.
* Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно.
* Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы.
* Окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее.
* Внимательно выслушайте подростка!

**ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ, ЕСЛИ ОНИ ОБНАРУЖИЛИ ОПАСНОСТЬ?**

* Если вы увидели хотя бы один из перечисленных выше признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание своему подростку и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Даже, если ваш сын или дочь отказываются от помощи, уделяйте ему больше внимания, чем обычно.
* Обратитесь к специалисту самостоятельно или с ребенком. Лечение, как правило, назначает психотерапевт или психиатр как амбулаторное, так и в стационарное.

**От заботливого, любящего человека, находящегося рядом в трудную минуту, зависит многое!**