

# **Памятка для родителей**

## **«Депрессивные состояния у детей младшего школьного возраста»**

**Депрессивные состояния в детском возрасте проявляются иначе, чем у взрослых.**

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

- 1. Потеря свойственной детям энергии**
- 2. Внешние проявления плохого настроения**
- 3. Нарушения сна**
- 4. Ухудшение успеваемости**
- 5. Снижение интереса к общению со сверстниками**
- 6. Изменение аппетита и веса**
- 7. Страх неудачи**
- 8. Чувство неполноценности**
- 9. Чувство «заслуженной отвергнутости»**
- 10. Низкая фрустрационная толерантность (сильное реагирование на неполучение желаемого)**
- 11. Чрезмерная самокритичность**
- 12. Агрессивное поведение**
- 13. Соматические жалобы (плохое самочувствие: головная боль, слабость, усталость и т.п.)**

## **Уважаемые родители!**

**Если вы обнаружили признаки депрессии у вашего ребенка 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.**