

Алгоритмы профилактики **депрессивных состояний** у детей и подростков

Татьяна Власова,
консультативный психолог
эксперт Федерального центра
«Профилактика»





Создание благоприятной эмоциональной атмосферы в семье:

- ◆ поддержка и понимание со стороны родителей;
- ◆ открытое и честное общение в семье;
- ◆ проявление любви и заботы к ребёнку.



Мониторинг эмоционального состояния ребёнка:

- ◆ отслеживание и своевременное реагирование на изменения в поведении и настроении;
- ◆ обучение навыкам саморегуляции, техникам релаксации и навыкам управления стрессом;
- ◆ выявление маркеров стресса, кризисного состояния или депрессии;
- ◆ незамедлительное обращение к специалистам (психологам, психотерапевтам) при необходимости.



Обучение нормам здорового образа жизни и контроль в соответствии с возрастом ребёнка:

- ◆ регулярные физические нагрузки;
- ◆ сбалансированное питание;
- ◆ соблюдение режима дня;
- ◆ достаточный сон;
- ◆ обеспечение дополнительного времени отдыха при усиленных учебных нагрузках (в период ОГЭ, ЕГЭ).



Профилактика интернет-зависимости и негативного влияния цифрового пространства:

- ◆ ограничение времени, проведённого за гаджетами, согласно внутрисемейным договорённостям;
- ◆ контроль за контентом, который потребляет ребёнок;
- ◆ обучение грамотному реагированию на информацию, поступающую из социальных сетей.



Создание безопасной и поддерживающей образовательной среды:

- ◆ учёт индивидуальных особенностей и потребностей ребёнка;
- ◆ всесторонняя поддержка со стороны педагогов и сотрудников образовательной организации;
- ◆ предотвращение негативных явлений в школе;
- ◆ вовлечение в волонтёрскую и общественно полезную деятельность.



При выявлении признаков подавленного настроения и изменения поведения:

- ◆ рекомендуются консультации со специалистами;
- ◆ проведение встреч с психологом в образовательных учреждениях;
- ◆ индивидуальные, семейные или групповые консультации.



Поддержка интересов и увлечений ребёнка:

- ◆ поощрение хобби и творческих занятий;
- ◆ создание условий для поддержания интересов;
- ◆ совместное времяпрепровождение всей семьёй, семейные традиции.



Поощрение социальных связей:

- ◆ помощь в установлении и поддержании дружеских отношений;
- ◆ участие в коллективных мероприятиях;
- ◆ содействие в развитии навыков общения и грамотного взаимодействия с другими людьми.