**Уважаемые родители!**

**Депрессия** - болезнь нашего времени.

Исследования во всех странах мира показывают: депрессия, подобно сердечно-сосудистым заболеваниям, становится наиболее распространённым недугом нашего времени.

В возрасте от 12–18 лет в организме человека протекают бурные процессы перестройки – гормональные изменения. Именно они являются причиной резких перепадов настроения и аппетита. Этим изменениям подвержены в подростковом возрасте все люди, но интенсивность протекания у всех разная.

**Подростковая депрессия: как понять своего ребёнка?**

В связи с рядом физиологических причин, подростки сильно подвержены перепадам настроения и очень чувствительны ко всему окружающему. Часто родные воспринимают плохое настроение у подростков, как «переходной возраст» и «возрастной бунт». Но за этим стоит нечто большее, чем капризы и протест. И «подростковая депрессия» всё же понятие больше медицинское, чем психологическое.

**Как распознать подростковую депрессию?**

Вот основные признаки депрессии у подростков:

* Апатия – равнодушие и безучастность, сильное отрешение от всего происходящего, даже от любимых и интересных вещей, людей.
* Пониженное внимание и неспособность сосредоточиться.
* Отсутствие аппетита (распространяется на все продукты, в том числе сладости и любимые раньше блюда).
* Постоянные несильные, но навязчивые боли, преимущественно – головные, сердечные, желудочные боли.
* Равнодушное отношение, безответственное поведение, забывчивость.
* Явное или опосредствованное выявление мыслей о смерти (прямое недемонстративное высказывание, творчество, рискованные безрассудные поступки, несущие угрозу жизни, нанесение себе увечий).
* Бессонница в ночное время и гиперактивность в дневное.
* Избегание общения, тяга к одиночеству.
* Употребление алкоголя, курения.

Если у подростка проявляется хотя бы половина этих признаков – стоит забеспокоиться и обратиться к специалисту за консультацией (психотерапевту или неврологу).