

ПОДРОСТКОВАЯ ДЕПРЕССИЯ



Авторка проекта: Раджабова Асмоха Фарходовна
ученица 9² класса, лицей № 384

Руководительница: Иванова Елена Валерьяновна
педагог-психолог, лицей №384

Содержание

Введение	3
1. Что такое депрессия?.....	5
2. Причины для возникновения.....	6 -7
3. Симптомы.....	8– 9
4. Последствия.....	10
Рекомендации для подростков	11
Рекомендации родителям	12
Заключение	13
Список литературы	14

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

ЦЕЛЬ

Изучить причины, симптомы, последствия и дать рекомендации подросткам, страдающих депрессией, и их родителям.

ЗАДАЧИ

- Узнать ,что значит депрессия в подростковом возрасте.
- Выявить причины появления и симптомы депрессии в пубертатный период.
- Выявить способы преодоления депрессии в подростковом возрасте.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОЕКТА

В 21 веке депрессивное и подавленное состояние у подростков является распространённым и достаточно частым явлением.

Выяснение причин подростковой депрессии, а также способов преодоления данного состояния – актуальная и значимая задача для современных молодых людей.



ЧТО ТАКОЕ ДЕПРЕССИЯ?



Подростковая депрессия – это тяжелое психическое расстройство, характеризующееся резким снижением настроения, эмоциональным расстройством, суицидальными и негативными высказываниями или намерениями.



ПРИЧИНЫ ДЛЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ



01 НАСИЛИЕ



02 БУЛЛИНГ



03 ИЗОЛЯЦИЯ



04 НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ



05 ПОТЕРЯ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА

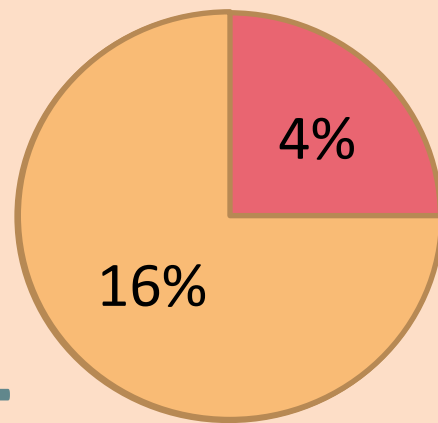



06 ТРАВМАТИЧЕСКОЕ СОБЫТИЕ


20%

Подростков страдают депрессией

В возрасте 13-19 лет



 Девочки, страдающие депрессией

 Мальчики, страдающие депрессией

СИМПТОМЫ

- Апатия
- Беспричинные боли
- Меланхолия
- Забывчивость, рассеянность, снижение работоспособности
- Немотивированная тревожность, переживания
- Проблемы со сном
- Изменения во внешнем виде
- Расстройство пищевого поведения
- Употребление алкоголя, сигарет и наркотиков
- Раздраженность, язвительность в общении
- Эмоциональные перепады
- Разговоры о смерти, суицид



Если такое состояние у подростка наблюдается более двух недель, то это уже повод обратиться за консультацией к врачу-психиатру.



ПОСЛЕДСТВИЯ

- Проблемы в школе
- Сбегание из дома
- Злоупотребление наркотиками и алкоголем
- Низкая самооценка
- Зависимость от интернета
- Безрассудное поведение
- Насилие



РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

Занятие спортом и любой
другой физической
активностью

АКТИВНОСТЬ

01



02



СОН

Поддержка здорового режима
сна (без недосыпа и
слишком долгого сна)

Регулярное питание по
своему комфортному
распорядку

ПИТАНИЕ

03



04

ТВОРЧЕСТВО

Занятие любимым вид
ом творчества

Прописывание своих
болезненных чувств на
бумагу

ЛИЧНЫЙ ДНЕВНИК

05



РЕКОМЕНДАЦИИ РОИТЕЛЯМ



ПОДДЕРЖКА

Окружить ребенка заботой,
выслушать и принять



ВНИМАНИЕ

Обратить внимание на
увлечения, питание и
сон



ПОМОЩЬ

Обратиться за
помощью к психологу



СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Информационные источники:

- <https://mel.fm/blog/anastasiya-kochenkova/23814-4-fakta-o-depressii-podrostkov>
- <https://www.miloserdie.ru/>
- <https://v-gotlib.ru/depressiya-u-podrostkov/>
- <https://lifemotivation.online/depressiya/u-detej/podrostkov/kak-vyjti>
- <https://doctorpiter.ru/articles/9245/>
- <https://www.b17.ru/blog/36190/>
- <http://leninsky.zhabinka.edu.by/ru/main.aspx?guid=39211>



СПАСИБО!

