**Советы для родителей**

**по профилактике депрессий у подростков**

В профилактике депрессий у подростков важную роль играют родители. Как только у подростка отмечается сниженное настроение и другие признаки депрессивного состояния, необходимо немедленно принять меры для того, чтобы помочь ребенку выйти из этого состояния.

Во-первых, необходимо разговаривать с ребенком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы. Эти беседы обязательно должны быть позитивными. Нужно «внушить» ребенку оптимистический настрой, вселить уверенность, показать, что он способен добиваться поставленных целей. Не обвинять ребенка в «вечно недовольном виде» и «брюзгливости», необходимо показать ему позитивные стороны и ресурсы его личности. Не надо сравнивать его с другими ребятами, более успешными, бодрыми, добродушными. Эти сравнения усугубят и без того низкую самооценку подростка. Можно сравнить только подростка сегодняшнего с подростком вчерашним и настроить на позитивный образ подростка завтрашнего.

Во-вторых, заняться с ребенком новыми делами. Каждый день узнавать что-нибудь новое, делать то, что никогда раньше не делали. Внести разнообразие в обыденную жизнь. Записаться в тренажерный зал или завести привычку делать утреннюю гимнастику, проложить новые прогулочные маршруты, на выходных съездить на увлекательную экскурсию, придумать новые способы выполнения домашних обязанностей, посетить кинотеатр, выставку, сделать в доме генеральную уборку. Можно завести домашнее животное: собаку, кошку, хомяка, попугаев или рыбок. Забота о беззащитном существе может мобилизовать ребенка и настроить его на позитивный лад.

В-третьих, подростку необходимо соблюдать режим дня. Необходимо следить за тем, чтобы он хорошо высыпался, нормально питался, достаточно времени находился на свежем воздухе, занимался подвижными видами спорта. Депрессия – психофизиологическое состояние. Необходимо поддерживать физическое состояние подростка в этот период.

И, в-четвертых, необходимо обратиться за консультацией к специалисту (психологу, психотерапевту).