**Как помочь ребенку при депрессии?**

***Депрессия*** — это расстройство психики. Это опасное состояние, потому что внешне будто бы ничего страшного не происходит: грустный, пассивный, вялый, плохо соображает. Но в ситуации худшего исхода это состояние может быть смертельно опасным — при депрессии возрастает суицидальный риск.

Так же присутствуют такие компоненты, как:

***Эмоциональный компонент*** — это нарушение настроения и эмоциональных реакций, чаще всего настроение подавленное, все, что раньше радовало, теперь не приносит удовольствия.

***Когнитивный компонент (мыслительные процессы)***— снижается темп мышления, способность концентрировать внимание, снижается учебная мотивация.

***Поведенческий компонент: нарушение режима еды*** — человек может начинать слишком много или слишком мало есть, возможно появление анорексии или булимии.

**Что делать? Как помочь?**

1. Прежде всего, нужно разобраться в причине этого состояния. Родителям следует узнать, что беспокоит ребенка, почему он/она расстроен, каково его самочувствие и т.д.

2. Не забывайте проводить время с ребёнком. В семье должна быть атмосфера спокойствия.

3. Узнайте, что доставляет ребенку удовольствие и поднимает настроение. Старайтесь делать так, чтобы он или она чаще занимались этими вещами.

4. Внимательно выслушайте своего ребенка, всегда давайте ему высказать свое мнение или поделиться проблемами. Поощряйте различные формы самовыражения: рисование, рукоделие или записывание его мыслей и опыта.

5. Предложите завести “дневник настроения”. Он поможет выражать свои чувства и понять, что больше всего огорчает и расстраивает.

6. Ребенок должен как можно меньше находиться в ситуациях, повышающих уровень стресса.

7.Обратитесь к соответствующему специалисту.

Часто родители по собственной случайной невнимательности или из-за предвзятости к важности ментального здоровья не замечают важных изменений в поведении своего ребенка, поэтому хочу обратить ваше внимание на это, будьте бдительны и, пожалуйста, **не игнорируйте состояние своего ребенка**.