

**Если Вы заметили у своего ребенка
те или иные симптомы, не нужно скрывать
проблему и пытаться решить ее в
семье!**

Зависимость от наркотиков формируется очень быстро! Промедление приведет к тому, что у ребенка сформируется зависимость! Тогда отказ от наркотиков будет возможен лишь при прохождении курса лечения и реабилитации в течение одного-двух лет.



**Только специалист сможет разобраться
в какой стадии сейчас проблема, объяснить
в доступной форме что именно необходимо
препринять для ее решения и помочь
Вам сделать необходимые шаги.**

**КОГБУЗ «Кировский областной наркологический диспансер»
оказывает БЕСПЛАТНУЮ АНОНИМНУЮ
(без социально-правовых последствий)
помощь ПОДРОСТКАМ И ИХ РОДИТЕЛЯМ
по всему спектру проблем,
связанных с употреблением психоактивных
веществ (г. Киров, проезд Студенческий, 7)**



**ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область**

**Для вас,
родители**



Материал подготовлен специалистами
КОГБУЗ «Кировский областной наркологический диспансер»



Центр медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ»,
г.Киров, ул. Герцена, 49, ☎ (8332) 38-90-17
<http://prof.medkirov.ru>, <https://vk.com/cmpkirov>

В подростковом возрасте ребенок иногда так резко меняется в поведении, что у родителей появляются опасения – это трудное взросление или ребенок начал употреблять психоактивные вещества?

В данной ситуации лучше перестраховаться, чем упустить время и дать развититься хроническому прогрессирующему заболеванию.

ЧТО ТАКОЕ НАРКОТИЧЕСКИЕ ВЕЩЕСТВА?

Наркотические вещества – это группа веществ растительного или синтетического происхождения, употребление которых приводит к формированию психической и физической зависимости.

ВАЖНО ПОМНИТЬ, ЧТО НЕКОТОРЫЕ СИМПТОМЫ (ИЗМЕНЕНИЕ ПОВЕДЕНИЯ, НАСТРОЕНИЯ) МОГУТ БЫТЬ ПРОЯВЛЕНИЕМ КРИЗИСА ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА!



КАКИЕ ЖЕ ПРИЗНАКИ ХАРАКТЕРНЫ ДЛЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ?

- изменение поведения (повышенная активность, неусидчивость, суетливость или неподвижность, застывание в одной позе);
- нарушение ориентировки в месте и времени, потеря самоконтроля;
- заторможенность мышления, невнятная речь;
- беспричинная частая смена настроения (раздраженность, агрессивность, неуместный смех);
- расширенный или узкий (точечный) зрачок, не реагирующий на яркий свет (в норме: на свету зрачок сужается, в темноте – расширяется), мутный или покрасневший белок глаз;
- нарушение координации движений;
- бледность или покраснение кожных покровов;
- учащенное сердцебиение;
- повышенный аппетит или его отсутствие, жажда.

ОБНАРУЖЕНИЕ ЭТИХ ПРЕДМЕТОВ ЧАСТО СВИДЕТЕЛЬСТВУЕТ ОБ УПОТРЕБЛЕНИИ НАРКОТИКОВ:

- стеклянные или пластиковые трубочки («пипетки»), жестяные банки или пластиковые бутылки, обожженные или содержащие мелкие смеси трав;
- маленькие прозрачные пакетики со смесью трав или белым кристаллическим веществом;
- бумажные перфорированные листы с тематическими психотропными или мультишными рисунками;
- капсулы, таблетки или иные медицинские препараты (глазные капли, сироп от кашля), не назначенные врачом;

СИМПТОМЫ ОТРАВЛЕНИЯ НАРКОТИЧЕСКИМИ ВЕЩЕСТВАМИ:

- различные степени расстройства сознания – ребенок заторможен, вяло и однозначно отвечает на вопросы, плохо ориентируется в происходящем вокруг, засыпает, в тяжелом случае сознание полностью отсутствует;
- возможно развитие острого психоза, характеризующегося дезориентированной в окружении, неадекватным поведением;
- судорожные припадки.



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОТРАВЛЕНИИ НАРКОТИЧЕСКИМИ, ПСИХОТРОПНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ:

- вызвать скорую помощь «03», «103» или «112»
- обеспечить приток свежего воздуха
- при заторможенности, спутанности сознания, сонливости поднести к носу ватку, смоченную нашатырным спиртом
- при отсутствии дыхания и кровообращения приступить к искусственному дыханию и непрямому массажу сердца.

МИФ 3

Сигарета помогает расслабиться

ПРАВДА

На самом деле, сигареты не помогают расслабиться, а курильщикам успокаивает ритуал – достал сигарету, прикурил...

Никотин не обладает успокаивающим действием, иначе он бы давно применялся в медицине как дешевое средство от стресса.

В то же время острая потребность в никотине является дополнительным источником стресса для курильщика.

МИФ 4

Бросишь курить –растолстеешь

ПРАВДА

Иногда люди жалуются, что начали набирать вес, отказавшись от сигарет. Отсюда и неверный вывод о связи табакокурения и похудения.

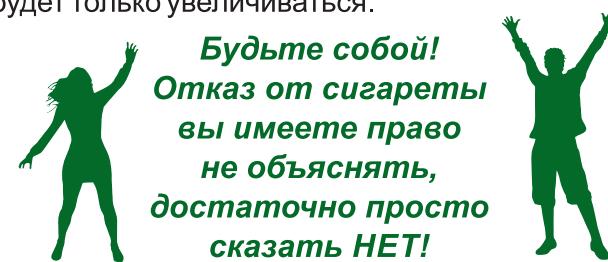
Дело вовсе не в сигаретах, а в том, что люди начинают «заедать» стресс, возникающий при отказе от курения, и едят от нечего делать в ситуациях, когда раньше закуривали. Также курение может вызвать сбои в работе эндокринной системы организма и привести к некоторой потере веса. Это не то похудение, к которому стоит стремиться. Сбои на гормональном уровне – слишком высокая цена за несколько килограммов.

Увеличение массы тела отмечает лишь небольшая часть людей, отказавшихся от курения. При ведении здорового образа жизни, в том числе правильном питании и регулярных умеренных физических нагрузках происходит нормализация веса в течение 6 месяцев.

Ребята, согласитесь, что можно радоваться жизни без алкоголя, общаться без сигарет!

Неприятие любых психоактивных веществ (никотина, алкоголя, наркотиков) позволит и подростку, и взрослому идти по жизни свободно, реализовать свои способности, достичь целей!

Любое зависимое поведение – это своеобразная попытка бегства от реальности. Если не преодолевать трудности, не брать ответственность за свое будущее на себя, а стараться забыть о них любой ценой, то количество проблем будет только увеличиваться.



*Будьте собой!
Отказ от сигареты
вы имеете право
не объяснять,
достаточно просто
сказать НЕТ!*

ДЕЛАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР!

По вопросам получения
медицинской помощи обращайтесь

- ✓ К специалистам Кировского областного наркологического диспансера
(г. Киров, Студенческий проезд, д. 7)
(8332) 53-00-97 – помочь детям
и подросткам,
(8332) 53-66-62 – прием взрослого населения,
(8332) 45-53-70, 78-34-17 – телефоны
круглосуточной «горячей линии».
- ✓ Если вы живете в районе Кировской области,
обращайтесь к врачу психиатру-наркологу
центральной районной больницы.

Группа ВК Центра медицинской профилактики
vk.com/cmpkirov

*Мы – за здоровый образ жизни!
Присоединяйтесь!*



ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
Когбуз «МИАЦ»,
Кировская область



МИФЫ



ПРАВДА

О КУРЕНИИ

Знаешь ли ты, что миллионы человек в России курят? Причем потребление сигарет среди детей и подростков неуклонно увеличивается с каждым годом. Появляются все новые и новые формы курения. Так ли они безопасны, как многим кажется?

МИФ 1

Кальян не вреден для здоровья

ПРАВДА

По данным исследований, проведенных в Иране, Ливане, Египте, Швейцарии, США:

- курильщики сигарет в течение пяти-семи минут делают **8-12 затяжек** (соответствует 0,5-0,6 л дыма),
- а при курении кальяна человек делает **от 50 до 200 затяжек** (каждая соответствует 0,2-1,0 л дыма), что приравнивается к выкушиванию около 100 сигарет!

Если в 1 сигарете содержится **0,8 мг никотина**, то в одной заправке кальяна содержится **6,25 мг никотина**.

Курение кальяна сопровождается вдыханием дыма, продуктов горения, что способствует поступлению в организм канцерогенных веществ, приводящих к развитию онкологических заболеваний.

При длительном процессе курения (температура кальянного угля составляет около 600° С) увеличивается попадание в легкие угарного газа в 40 раз, а также есть опасность возникновения ожогов дыхательных путей. К тому же при курении кальяна происходит вдыхание мелкодисперсных частиц дыма, что приводит к более глубокому уровню повреждения легких.

Вmundштуке, в трубке, в жидкости кальяна могут содержаться возбудители инфекционных заболеваний, поэтому употребление кальянов может привести к развитию заболеваний, например, туберкулеза.

МИФ 2

Электронные сигареты безопасны для того, кто курит, и для окружающих

ПРАВДА

До сих пор нет четких стандартов для производства жидкости, являющейся компонентом электронных сигарет, их безопасность не проверена в лабораториях, а заявленное на упаковке содержание никотина и других химических веществ часто не совпадает с фактическим составом.

! Аэрозоли электронных сигарет содержат высокотоксичный синтетический никотин, различные токсины и канцерогены (карболовые соединения, пропиленгликоль, глицерин, нитрозамины, тяжелые металлы, различные синтетические ароматизаторы).

! Начинающие потребители электронных сигарет уже могут столкнуться с такими последствиями попадания в организм данных компонентов, как: одышка, кашель, сухость и боль в горле, рвотный рефлекс. Содержащийся в жидкости для заправки электронных сигарет сульфат никотина – мощный нейротоксин, который ранее использовался для травления насекомых, но был запрещен из-за высокой токсичности. При попадании в организм через кожу или желудок он способен вызвать тяжелые отравления. Ароматизаторы, входящие в состав электронных сигарет, содержат соединения диацетила, что может приводить к бронхолегочным заболеваниям, болезням нервной системы, аллергическим реакциям.

! Пары, выпускаемые электронными сигаретами, содержат высокотоксичные химические вещества, что делает их опасными и для окружающих, в т.ч. беременных женщин и их будущих детей, если женщины сами потребляют электронные сигареты, либо подвергаются пассивному курению.

! Кроме того, нет никаких фактов, доказывающих эффективность применения электронных сигарет как средства лечения никотиновой зависимости, ведь никотин по-прежнему поступает в организм курящего человека, к тому же сам ритуал подносить сигарету ко рту (не важно какую!) никак не способствует отказу от курения. Сами производители электронных сигарет до сих пор не предоставили результатов исследований, проведенных с участием добровольцев, желающих отказаться от курения.

! Доказано, что треть подростков, попробовавших электронные сигареты, прежде никогда не курили. К сожалению, часть подростков из этой группы впоследствии будут курить обычные сигареты. К этому стремятся табачные компании, ведь многие из них сами заняты производством электронных сигарет.

! Также нельзя курить электронные сигареты в местах, где курение запрещено Федеральным законом № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».

Кроме того, Законом Кировской области от 11.04.2018 № 150-ЗО «О некоторых мерах по обеспечению прав детей на охрану здоровья» установлен запрет розничной продажи несовершеннолетним электронных систем доставки никотина, жидкости для электронных систем. Решением Кировской городской Думы от 31.05.2017 № 58/12 в местах, в которых продают, употребляют кальяны, электронные сигареты, не допускается нахождение детей, не достигших 18 лет.

МИФ 3

Употребление красных вин
полезно

ПРАВДА

Про действие этанола на организм (а любой алкогольный напиток его содержит), мы уже рассказали, поэтому нельзя назвать полезным ни один алкогольный напиток, в т.ч. вино.

Бытует мнение, что красное вино содержит антиоксиданты.

Антиоксиданты – вещества, которые участвуют в профилактике онкологических заболеваний, сердечно-сосудистой патологии, замедляют процесс старения. Но антиоксиданты содержатся в свежих овощах и фруктах.

Наиболее известные антиоксиданты:

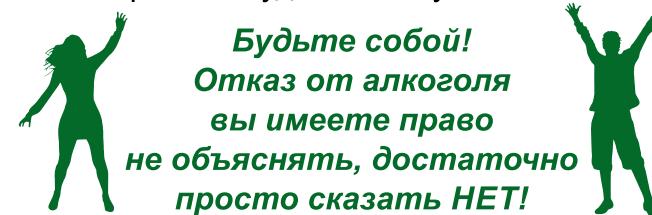
- **витамин С** (много в свежих фруктах и ягодах),
- **витамин Е** (в растительном масле),
- **β-каротин – провитамин А** (много в оранжевых фруктах и овощах),
- **селен, никопин,**
- **полифенолы** (часто встречаются в овощах),
- **танины** (в какао, зеленом чае),
- **антоцианы** (в красных, синих и фиолетовых ягодах)
- и многие другие вещества, которые поступают в наш организм при сбалансированном питании.

Поверьте – люди, постоянно употребляющие красное вино, пьют его в первую очередь из-за того, что в нем содержится алкоголь. Любой поклонник этого напитка может себе честно в этом признаться. Употреблять алкогольный напиток с целью получения каких-то полезных веществ – значит, оправдывать свое пристрастие ложными благими намерениями.

Согласитесь, что можно радоваться жизни без алкоголя, общаться без сигарет!

Неприятие любых психоактивных веществ (никотина, алкоголя, наркотиков) позволит и подростку, и взрослому идти по жизни свободно, реализовать свои способности, достичь целей!

Любое зависимое поведение – это своеобразная попытка бегства от реальности. Если не преодолевать трудности, не брать ответственность за свое будущее на себя, а только стараться забыть о них любой ценой, то количество проблем будет только увеличиваться.



*Будьте собой!
Отказ от алкоголя
вы имеете право
не объяснять, достаточно
просто сказать НЕТ!*

Делайте правильный выбор!

По вопросам получения
медицинской помощи обращайтесь:

- ✓ к специалистам Кировского областного наркологического диспансера
(г. Киров, Студенческий проезд, д. 7)
(8332) 53-00-97 – помочь детям
и подросткам,
(8332) 53-66-62 – прием взрослого населения,
(8332) 53-00-74 – отделение медицинской реабилитации,
(8332) 45-53-70, 78-34-17 – телефоны
круглосуточной «горячей линии».
- ✓ Если вы живете в районе Кировской области,
обращайтесь к врачу психиатру-наркологу
центральной районной больницы.

Группа ВК Центра медицинской профилактики
vk.com/cstrpkirov

*Мы – за здоровый образ жизни!
Присоединяйтесь!*



МИФЫ



ОБ
УПОТРЕБЛЕНИИ
АЛКОГОЛЯ

Знаешь ли ты, что миллионы человек в России страдают алкогольной зависимостью? Они бы никогда не могли подумать о том, к чему приведет их увлечение алкоголем, иначе были бы осторожнее.

Алкогольная зависимость – одна из самых масштабных проблем как во всем мире, так и в нашей стране.

Злоупотребление алкоголем – это фактор риска большого числа хронических неинфекционных заболеваний (в т.ч. сердечно-сосудистых, онкозаболеваний, болезней печени), причина многих преступлений, происшествий, несчастных случаев и личных трагедий граждан. В социальном плане алкогольная зависимость приводит к распаду семей, потере друзей, нарушению трудовых отношений и потере работы.

Именно поэтому рекомендация Всемирной организации здравоохранения звучит так – **старайтесь не употреблять алкоголь!**

МИФ 1

Употребление слабоалкогольных напитков, в т.ч. пива, не приводит к развитию алкогольной зависимости.

ПРАВДА

Алкоголь (этанол), содержащийся в слабоалкогольных напитках, в т.ч. в пиве, – такой же, как и во всех других алкогольных напитках!

Невысокое содержание алкоголя, как правило, с лихвой компенсируется объемами употребления. Основная опасность слабоалкогольных напитков в том, что опьянение и привыканье развиваются незаметно!

Процесс развития зависимости невозможно контролировать, он не зависит от воли человека! Если от алкоголя развивается зависимость, неважно, что ее вызывает – пиво, водка или шампанское.



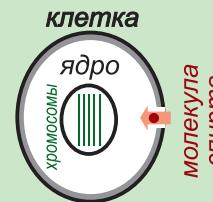
МИФ 2

Если употреблять алкоголь нечасто и в небольших дозах, это на здоровье не отразится.

ПРАВДА

Стоит начать с того, что лицам в возрасте до 18 лет употребление алкоголя законом запрещено (№ 171-ФЗ от 22 ноября 1995 года), что влечет административную ответственность, но это не всех останавливает...

Как правило, первое знакомство с алкоголем среди молодых людей начинается именно с эпизодического употребления слабоалкогольных напитков или коктейлей.



Этанол проникает через мембранные любых клеток, поэтому в организме нет ни одного органа, который бы не подвергался разрушительному действию алкоголя!

(🔔) В ткани головного мозга этанол проникает в 1,5-2 раза быстрее, чем в ткани других органов!



А ведь головной мозг молодого человека находится на стадии структурных и функциональных изменений, поэтому особенно уязвим для влияния химических веществ!

Результаты исследований показывают, что даже однократная и небольшая доза алкоголя может нарушить процессы в головном мозге, ответственные за обучение: внимание, память, мышление.

Также страдают творческие способности, подавляется воля, притупляются эмоции, «затухают» таланты... Длительное употребление алкоголя приводит к необратимому поражению головного мозга в результате отравления токсическими продуктами распада алкоголя.

(🔔) Печень подростка разрушается под действием алкоголя гораздо быстрее, чем у взрослого человека: даже в результате нечастых доз употребления пива нарушаются синтез витаминов, ферментов, обмен белков и углеводов.



(🔔) Наблюдаются сбои в работе **желудочно-кишечного тракта**: изменяются свойства и количество желудочного сока, нарушается работа поджелудочной железы.



(🔔) Алкоголь обладает мочегонным эффектом, что приводит к нарушению работы **почек** и потере минеральных веществ, что для подростка может оказаться невосполнимым.



(🔔) Ко всему прочему **этанол подавляет иммунитет**, поэтому употребляющий алкоголь подросток становится восприимчив к инфекционным заболеваниям.



Помимо этого, пусть нечастое, но регулярное употребление алкоголя сопровождается ослаблением эффекта его действия, что приводит к постепенному повышению дозы, снижению способности контролировать употребление, а это – **фактор риска развития алкоголизма**.

(🔔) Девушки, помните, что ваше **репродуктивное здоровье – одно из главных условий будущего семейного счастья!**



Любое употребление алкоголя, в т.ч. пива, способно негативно повлиять на полноценность яйцеклеток (**запас яйцеклеток в течение жизни не обновляется**), что повышает риск невынашивания беременности или рождения малыша с патологией.

Запомните! Не существует безопасных доз употребления алкоголя. Обычно специалисты говорят о количествах алкогольных напитков, которые могут в той или иной мере увеличивать риск последствий для здоровья. Даже случайное, превышающее границы употребление алкоголя увеличивает, например, риск несчастных случаев и происшествий.

Лечение депрессии у детей и подростков

Существуют различные методы лечения депрессии, в том числе лекарственными препаратами и психотерапия. Семейная психотерапия может оказаться полезной, если семейные конфликты являются причиной депрессии.

Поддержка со стороны семьи и педагогов поможет подростку разобраться в конфликтных ситуациях со сверстниками и трудностях в школе.

При тяжелой форме депрессии может потребоваться госпитализация.

КАК НЕ ДОПУСТИТЬ ДЕПРЕССИЮ У ПОДРОСТКОВ?

1 формируйте у подростка:

- адекватное отношение к себе и окружающим,
- правильное восприятие неудач и трудностей,
- умение отделять главное от второстепенного;

2 ставьте перед подростком значимые и достижимые цели, создавайте ситуации успеха, позволяющие ему поверить в себя;

3 замечайте малейшие успехи, поддерживайте инициативу;

4 постараитесь выяснить, в чем причина плохого настроения Вашего подростка (затяжной конфликт с другом, нерешенная личная проблема или переутомление), только тогда удастся уменьшить влияние травмирующего фактора или снизить его значимость;

5 уделяйте время своему ребенку, обсуждайте с ним волнующие его вопросы, организуйте совместную деятельность;

- будьте внимательны к просьбам подростка, даже если они кажутся незначительными;
- откажитесь от резких оценок и замечаний, давления и чувства вины («имей совесть», «возьми себя в руки»);
- откажитесь от вопросов «Что ты сегодня получил в школе?», заменив их на «Что нового ты сегодня узнал?»;
- постарайтесь оградить подростка от интенсивных физических и психических нагрузок, если они оказались непосильными для него;
- обращайте внимание подростка на важность режима дня – смену учебы и отдыха, правильное питание, грамотный досуг, включающий физическую активность на свежем воздухе;
- поддерживайте и принимайте своего подростка, что даст ему ощущение защиты и смягчит непростой подростковый период;
- не занимайтесь самолечением, при необходимости – обращайтесь за квалифицированной помощью к специалистам (психолог, психотерапевт).



ПОМНИТЕ!

Своевременное выявление и лечение депрессии у детей и подростков улучшает прогноз для последующей жизни

Будьте внимательны к настроению и поведению Ваших детей!

Для консультации обращайтесь:

- КОГБУЗ «Кировская областная клиническая психиатрическая больница им. академика В.М. Бехтерева»: психотерапевтическая помощь взрослым и детям – (8332) 55-70-63 (регистратура)
- телефон доверия Кировского центра социальной помощи семье и детям - (8332) 33-22-33



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область

Предупреждение депрессии у подростков



Интерес к детским депрессиям возник относительно недавно, что объясняется неверными представлениями о детях как о существах, изначально от природы жизнерадостных, неспособных глубоко и длительно переживать свои трудности. Кроме того, клиническая картина депрессии часто затушевывается особенностями личности ребенка, связанными с его интеллектуальным развитием, семейным влиянием, культурой и развитием в целом. Трудность также и в том, что депрессия может быть одним из симптомов многих заболеваний, синдромом или самостоятельной болезнью. При этом неосознанное стремление родителей не замечать подавленного состояния детей, чтобы избежать усугубления чувства собственной вины перед ними, тоже может осложнять ситуацию.



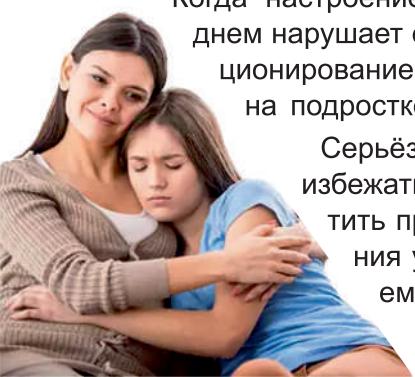
Подростковый возраст является периодом, которому сопутствуют многочисленные физические и психологические изменения. Нереальные учебные или социальные ожидания могут привести подростка к глубокому разочарованию.

Также причинами подавленного настроения могут стать:

- неудачи в учебе,
- противоречивые требования родителей и педагогов,
- негативная информация из Интернета и СМИ,
- заболевания,
- чувство неполноценности,
- потеря близких,
- социальная изоляция и др.

Когда настроение подростка день за днем нарушает его социальное функционирование, это может указывать на подростковую депрессию.

Серьёзных проблем можно избежать, если вовремя заметить признаки этого состояния у подростка и помочь ему.



Признаки депрессивного расстройства можно разделить на три группы:

- **ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ** (снижение настроения, невозможность испытывать радость в тех ситуациях, в которых раньше испытывал),
- **УМСТВЕННЫЕ** (снижение темпа интеллектуальных процессов),
- **ФИЗИЧЕСКИЕ** (повышенная утомляемость).

ПРОЯВЛЕНИЯ ДЕПРЕССИИ У ПОДРОСТКОВ:

- сниженное настроение или постоянно весёлое, возбуждённое состояние,
- у кого-то, наоборот, - повышенная раздражительность, гнев, враждебность,
- скуча, апатия, снижение интереса к вещам и занятиям, которые были важны до этого,
- сужение круга социальных контактов, стремление к уединению,
- снижение концентрации внимания, замедление скорости мышления, как следствие, неуспеваемость в школе,
- снижение аппетита вплоть до анорексии или, наоборот, булиния,

- нарушение режима сна и бодрствования (бессонница ночью и сонливость днем),
- снижение самооценки, самобичевание,
- повышенная утомляемость,
- плохое самочувствие (боли в животе, спине, суставах, головная боль, сердцебиение, повышение артериального давления),
- для улучшения собственного самочувствия подростки в состоянии депрессии могут начать употреблять алкоголь, наркотические вещества,
- подростки, которым трудно говорить о своих чувствах, могут проявлять свое внутреннее напряжение в форме самоповреждения: царапин, порезов, тату, пирсинга и др.,
- подавленные эмоции могут выливаться и в другие формы саморазрушающего поведения: рискованные виды спорта, суицидальные мысли или намерения, игровая зависимость, раскованное сексуальное поведение, сверхсильная увлеченность каким-либо видом спорта, учебой или музыкой, вовлеченность в религиозные организации и субкультуры.

Течение депрессии у старших подростков схоже с таковым у взрослых, разница в том, что подростки испытывают эмоции более интенсивно, кроме того, они крайне редко в подобных случаях обращаются за помощью к окружающим.

Около 11% подростков страдают депрессивными расстройствами в возрасте до 18 лет.

Девочки чаще, чем мальчики, склонны к депрессии.

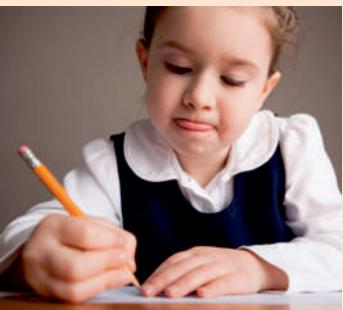


РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГОВ

- 1 Формируйте у детей правильное отношение к себе и окружающему миру: взаимодействию с другими людьми, успехам и неудачам, оценке собственной деятельности
- 2 Создавайте ситуации успеха, с помощью которых ребенок сможет поверить в себя



- 3 Давайте ребенку посильные задания, не требуя выполнения слишком сложного для него поручения
- 4 Ставьте перед ребенком реальные и определенные цели (лучше учиться, выполнять правила поведения, вовремя делать уроки и др.)
- 5 Позвольте ребенку быть самостоятельным



- 6 Играйте вместе с ребенком, т.к. игровые методы работы с предметами, игрушками формируют более тесный эмоциональный контакт
- 7 Применяйте психотерапевтические методы: сказкотерапия, песочная терапия, арт-терапия
- 8 Помните, что улучшению самочувствия ребенка способствует тактильный контакт как элемент телесной терапии: обнять, погладить, успокоить и т.д.
- 9 Заботьтесь о физическом и психическом здоровье ребенка. При необходимости обращайтесь к специалистам: врачу-педиатру, психотерапевту, психологу



**Помните!
Умение противостоять стрессам –
одно из условий душевного
благополучия ребенка**



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область



СТРЕСС У ДЕТЕЙ

*«Лучший способ сделать детей
хорошими – это сделать их
счастливыми»*

Оскар Уайлд



Помимо питания, одежды и крыши над головой, самое главное в жизни ребенка – это эмоциональная безопасность. Если у ребенка достаточно эмоциональных связей в первые годы жизни, то он растет психологически здоровым.

ЧТО НЕОБХОДИМО РЕБЕНКУ?

Безопасность и уверенность в том, что его любят.

Эмоциональный стресс – состояние

ярко выраженного психоэмоционального переживания человеком конфликтных жизненных ситуаций, которые остро или длительно ограничивают удовлетворение его социальных или биологических потребностей.



ЧТО ПРЕДРАСПОЛАГАЕТ К РАЗВИТИЮ СТРЕССОВЫХ СОСТОЯНИЙ У ДЕТЕЙ?

БИОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ:

- поражение центральной нервной системы, черепно-мозговая травма
- задержка психического развития
- соматические заболевания

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ:

- эмоциональная чувствительность

СОЦИАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ:

- нарушение адаптации к детскому коллективу
- микроклимат в семье, условия воспитания ребенка

ТРАВМИРУЮЩЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ МОГУТ ОКАЗЫВАТЬ СИТУАЦИИ

- **связанные с утратой или отсутствием чувства защищенности** (жестокость или эмоциональное отвержение в семье, развод родителей, гиперопека, появление нового члена семьи, языковая или культурная отгороженность семьи)
- **вызывающие беззащитность из-за отрыва от семьи** (посещение детского сада, госпитализация)



У детей дошкольного возраста могут появиться депрессивные симптомы, раздражительность, плаксивость, аффективные вспышки, апатия, страхи, а также нарушения интеллектуального и речевого развития.

Ребенок, утратив имеющееся благополучие или лишившись объекта любви, может переживать чувство беспомощности и пассивного смирения.



ПРОЯВЛЕНИЯМИ СТРЕССА МОГУТ БЫТЬ:

- **расстройства пищеварения, кишечные колики, потеря массы тела, энурез, энкопрез, головные боли, нервные тики и др.**
- **нарушения поведения:**
 - отказ от участия в живых эмоциональных играх
 - снижение концентрации внимания в процессе занятий
 - ухудшение усвоения знаний, стремление к уединению или, наоборот, в поисках поддержки нежелание покинуть общество взрослого
 - легкое вступление в ссоры
 - аутоагрессия
 - появление вредных привычек: сосание пальцев, откусывание ногтей и др.

