



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ  
ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА  
**Управление Федеральной службы по надзору  
в сфере защиты прав потребителей  
и благополучия человека  
по Республике Башкортостан**

ОКПО 75823759 ОГРН 1050204210407 ИНН 0276090428 КПП 027601001  
ул. Рихарда Зорге, д. 58, г. Уфа, Республика Башкортостан, 450054,  
Тел: (347) 248-72-17, 229-90-99, факс: (347) 248-73-16  
E-mail: rpnrb@02.rospotrebnadzor.ru  
<http://www.02.rospotrebnadzor.ru>

14.04.2017 № 02-04-6574

на № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Министру образования  
Республики Башкортостан  
Г.Р. Шафиковой

Театральная ул., д. 5/2, г.Уфа,  
Республика Башкортостан, 450077  
[morb@bashkortostan.ru](mailto:morb@bashkortostan.ru)

Уважаемая Гульназ Радмиловна!

7 апреля прошел всемирный день здоровья, под девизом «Депрессия: давай поговорим». Основная цель которого помнить, что депрессия поддается профилактике и лечению. Однако, негативные стереотипы, связанные с психическими заболеваниями, включая депрессию, мешают людям обращаться за помощью. Поэтому обсуждение проблемы депрессии в более крупных группах людей, например в школе, - помогает разрушить подтолкнуть все большее число людей к своевременному обращению за профессиональной медицинской помощью.

В связи с этим, направляем Вам памятку для родителей - «Депрессия: давай поговорим» для распространения в общеобразовательных учреждениях Республики Башкортостан и использовании при проведении мероприятий по пропаганде здорового образа жизни.

Приложение: на 1 л. в 1 экз.

Врио руководителя

А.С. Жеребцов

Р.А. Ахметшина  
8 (347) 2299088  
Г.Р. Николаева  
8 (347) 2299048

1970  
1971  
1972  
1973  
1974  
1975  
1976  
1977  
1978  
1979  
1980  
1981  
1982  
1983  
1984  
1985  
1986  
1987  
1988  
1989  
1990  
1991  
1992  
1993  
1994  
1995  
1996  
1997  
1998  
1999  
2000  
2001  
2002  
2003  
2004  
2005  
2006  
2007  
2008  
2009  
2010  
2011  
2012  
2013  
2014  
2015  
2016  
2017  
2018  
2019  
2020  
2021  
2022  
2023  
2024  
2025

1970

### Причины депрессии у детей

1. Семейный климат: неполная семья, конфликты в семье, «сверхопека» матерями, отсутствие заботы со стороны родителей, отсутствие должного сексуального воспитания со стороны родителей.

2. Подростковый возраст. Из-за переизбытка гормонов дети становятся более агрессивными, в их среде появляются лидеры, которые диктуют тот или иной образ жизни. Если ты не соответствуешь этому образу, ты не можешь попасть в группу общения, а значит, ты оказываешься за бортом общественной жизни. Все это может привести к отчуждению ребенка из общества, появлению мыслей, что он не такой как все.

3. Частая смена места жительства.

4. Проблемы в учебе. Современный учебный процесс слишком перегружен

предметами, не каждый ребенок способен справиться со школьной нагрузкой. Отставание по школьной программе изолирует ребенка от его одноклассников, делая его очень уязвимым в психическом плане.

5. Наличие компьютера и Интернета. Достижения технологии позволили объединить целый мир, сузив его до монитора компьютера, однако, это плохо сказалось на способности молодежи к общению. У детей сужается круг интересов, они не способны ничего обсудить со своими сверстниками, кроме того, насколько он «прокачал» своего героя или скольких «ботов» он «замочил» вчера. Дети становятся стеснительными при личной встрече, им тяжело подобрать слова, ведь в компьютере так легко спрятаться за парой смайликов. При этом единственной формой общения у них является общение в чате.

### Профилактика депрессии у детей

Для профилактики развития депрессии у детей необходима организация психологической помощи в школах и училищах, детям необходимо объяснить необходимость посещения психолога при возникновении проблем. Необходимо улучшать климат в семье, стараться заниматься какими-нибудь делами всей семьей (пикники, походы в лес, спортивные игры). Интересуйтесь жизнью вашего ребенка, покажите насколько интересно то, чем он увлекается, для вас. Старайтесь знать друзей вашего ребенка, однако, необходимо, чтобы это было ненавязчиво, все должно происходить в форме беседы, когда ребенок сам все рассказывает вам. Обращайте внимание на поведение ребенка, замечайте все новые пристрастия у вашего ребенка.

Занятия спортом укрепят здоровье, причем, не только физическое, но и

психическое. Если ребенок слабый, можно начать с прогулок в парке или бассейна. Как показывают современные исследования, лучшим средством от детской депрессии является аэробика. Это одновременно — бодрая музыка, разнообразные движения и быстрый ритм. Все это поможет ребенку преодолеть депрессию.

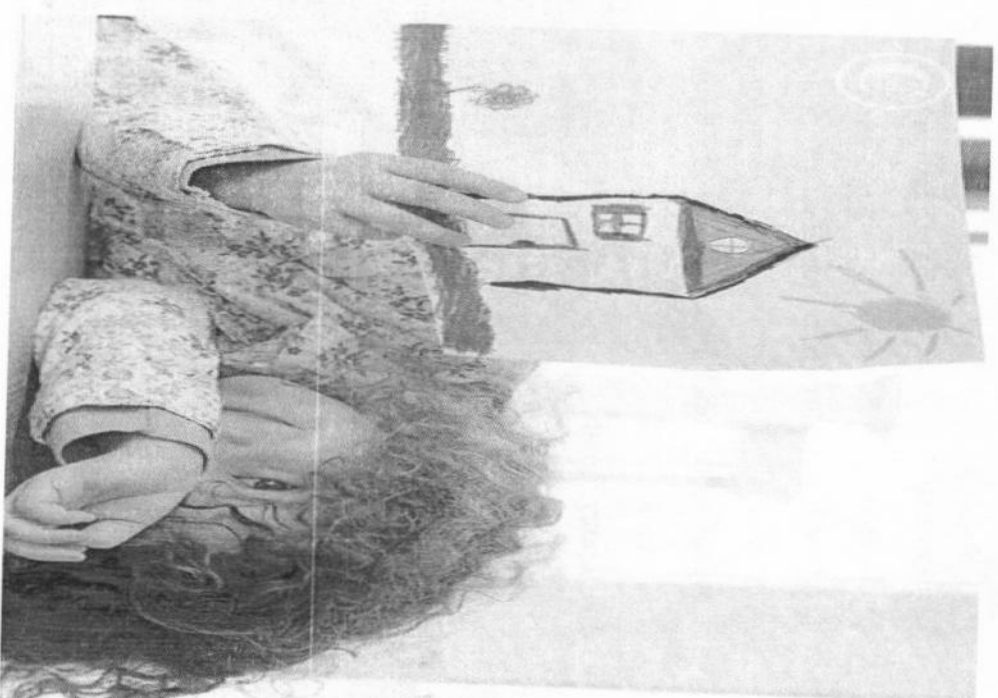
Важную роль играет рацион питания. Яркие овощи и фрукты; например, апельсины и морковь — хорошее подспорье в борьбе с депрессией. «Антидепрессивная» диета должна включать в себя бананы и шоколад, в которых есть эндорфины, а также продукты, содержащие тиамин: гречку, орехи и бобовые. Зимой необходимы солнечные ванны и прием поливитаминов.

Следует внимательно следить, что именно читает ребенок, и ограничивать

просмотр агрессивных телепередач. Рекомендуется внести изменения и в интерьер комнаты ребенка, сделав его более ярким и радостным.

Найдите ребенку хобби по душе. Приятное времяпровождение всегда отвлекает от дурных мыслей. Занятие фотографией или кулинарией, рисованием или резьбой по дереву, шитьем или оригами и т.д. принесут огромное удовольствие.

Действенным способом борьбы с депрессией является песочная терапия. Японцы постоянно улыбаются — такую привычку вырабатывают у японских малышей с раннего детства. Ученые доказали, что не только радость и веселье вызывает улыбки, но и улыбка сама по себе приводит к улучшению настроения — рефлексивно. Научите улыбаться своих детей.



7 апреля: Всемирный день здоровья —  
«Депрессия: давай поговорим»