



Как не допустить депрессии у детей?

- 1) правильно организуйте режим дня ребенка, старайтесь придерживаться его постоянно; обратите особое внимание на то, как ваш ребенок проводит досуг (сколько времени проводит за компьютером, гуляет, смотрит телевизор, общается с друзьями и др.);
- 2) постарайтесь понять, в чем причина плохого настроения вашего ребенка (может быть это затяжной конфликт со значимыми людьми, нерешенная личная проблема, переутомление или хронический стресс). В такой ситуации необходимо уменьшить влияние основной травмирующей причины или попытаться изменить собственное отношение к проблеме, снизив ее значимость;
- 3) физические нагрузки и свежий воздух, поднимая настроение, тоже помогут в борьбе с депрессией;
- 4) уделяйте время своему ребенку, рассказывайте ему забавные или поучительные истории из своей жизни, обсуждайте с ним семейные проблемы;
- 5) если все-таки ваш ребенок подвержен депрессии, несмотря на ваши старания, запишите его на групповую терапию к психологу, там ему будет проще отвлечься, научиться самопониманию и успешному взаимодействию с окружающими;
- 6) помните, что положительная эмоциональная среда способствует развитию у ребенка самостоятельности, уверенности в собственных силах, общему психологическому развитию;
- 7) будьте внимательны к своему ребенку, его проблемам, не отталкивайте его от себя, не прикрывайтесь отсутствием свободного времени.

Самостоятельно ребенок не сможет выйти из депрессивного состояния, поэтому задача родителей вовремя обратить внимание на изменение в личности ребенка и обратиться за медицинской помощью.

Подробнее читайте: <http://www.medkirov.ru/site/child-depression.html>

Связаться с нами



МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №2 «Радуга» Чистопольского муниципального района Республики Татарстан

422980, Республика Татарстан,
Чистопольский муниципальный район,
г. Чистополь, ул. Полющенкова д. 12 А

8 (84342) 4- 71-77

radugad2@mail.ru, Ds2.Ch@tatar.ru

<https://edu.tatar.ru/chistopol/page2123931.htm>

Здоровье ребенка в ваших руках

Газета / Муниципальный ресурсный центр «Здоровый ребенок»

Педагогам, желающим здоровья своим воспитанникам!

Горячая
тема
номера:



История праздника

Всемирный день здоровья основала Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ). Первые торжества прошли 22 июля 1948 года. В 1950 году дату перенесли на 7 апреля. В этот день в 1948 году вступил в силу Устав ВОЗ. Документ определил структуру международной организации, цели существования, функции, порядок принятия членов и другие положения.

Традиции праздника

Каждый год Всемирный день здоровья проходит под новой темой. В этот праздник Генеральный секретарь ООН обращается с посланием. В своей речи он упоминает о насущных проблемах в сфере здравоохранения, призывает правительства стран объединить усилия с целью сокращения рисков для жизни и здоровья людей, отмечает важную роль согласованных действий по спасению от бедствий.

Интересные факты

- ✓ 10 октября отмечается Всемирный день психического здоровья.
- ✓ Понятие «здоровый образ жизни» появилось в России в 1989 году. Термин ввел профессор-фармаколог Израиль Брехман.
- ✓ Японский остров Окинава – самое здоровое место в мире. На нем живет 450 человек старше 100 лет. Средняя продолжительность жизни женщин на этом острове – 86 лет, мужчин – 78 лет.

АПРЕЛЬСКИЙ СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК

ПРЕДВИДЕТЬ. НАУЧИТЬ. УБЕРЕЧЬ...

Всемирный день
здоровья 2017г.:

«Депрессия: давай
поговорим!»

Опыт. Практика.
Лучшие решения.

Новости МРЦ
«Здоровый ребенок»: конкурс для педагогов

Практические
советы

Как не допустить
депрессии у детей?

РУБРИКИ ВЫПУСКА

Рубрика: Всемирный день здоровья 2017г.: «Депрессия: давай поговорим!»

В 2017 году Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) решила сделать темой Всемирного дня здоровья помощь людям, страдающим депрессией. Он пройдет под лозунгом «Давай поговорим». По данным ВОЗ, депрессия и тревожные расстройства ежегодно наносят глобальной экономике ущерб в размере \$1 трлн.

Депрессию называют чумой двадцать первого века. Сравнение со страшной эпидемией возникло не на пустом месте. По прогнозам медиков, к 2020 году депрессия выйдет на первое место среди заболеваний, обогнав даже грипп, простуду и сердечно-сосудистые болезни.

Депрессия – не просто плохое настроение. Человеку свойственно испытывать отрицательные эмоции: грусть, уныние, переживания, печаль, злость. Человек не может всегда радоваться. В природе меняются сезоны, а у человека меняются эмоции. Это и называется жизнью. В целом же, несмотря на колебания настроения, общий фон остаётся на среднем уровне. Этот уровень человек называет «нормальным» — от слова «норма».

Депрессивное состояние отличается от простого проявления отрицательных эмоций длительностью. Как правило, врачи ставят диагноз «депрессия», если подавленность наблюдается более 2-х недель. Обычно, речь идет о депрессии, если такое состояние продолжается несколько месяцев. Иногда депрессия длится годами.

Главное проявление депрессивного состояния в том, что человек теряет надежду и веру в будущее. В норме, даже если человеку очень плохо, он верит, что это временно, и в дальнейшем, все будет хорошо. Но депрессия утверждает обратное. Человек не видит светлого будущего. Он уверен, что его проблемы навсегда.

Депрессия не является проявлением человеческой слабости. Это болезнь, требующая вмешательства специалиста. Хотя к этой проблеме люди до сих пор не выявили правильного отношения. Кто из вас будет лечить самостоятельно боли в желудке или сердце? Так почему же при депрессии мы позволяем себе принимать советы от некомпетентных людей, не делая при этом поправку на собственную индивидуальность.

Общепризнанно, что женская депрессия встречается чаще, чем мужская. Специалисты связывают это с гормональным фоном женщин. Но при подсчете процента депрессивных проявлений, следует помнить, что мужчинам свойственно прятать депрессивные проявления за агрессию или употребление спиртных напитков. Это затрудняет диагностику болезни. Кроме того, мужчины могут уходить с головой в работу, экстремальные виды деятельности, азартные занятия. Даже стремление найти успокоение в связях на стороне, можно рассмотреть как поиск выхода из депрессивного состояния.

Признаки депрессии: низкий общий фон настроения (подавленность); апатия, потеря интереса к жизни; слабая двигательная активность. Как правило, депрессия начинается с отрицания – не хочу. **Не хочу:** делать работу (даже если она была любимой); общаться с людьми (это просто неинтересно); делать повседневные дела: кушать, спать, отдыхать, гулять...

Причины депрессии:

Основная причина депрессии – стрессы. Стрессы постоянно находятся вокруг человека. Мелкие и крупные – никогда не узнаешь, какая именно ситуация окажется каплей, переполняющей чашу терпения.

Профилактика депрессии:

Профилактика депрессии имеет важное значение для людей разных возрастных категорий. Простые правила помогут избежать появления депрессии.

Правило 1. Свет! Вы никогда не задумывались о том, что депрессия в основном возникает в межсезонное время года? Особенно большой процент проявлений попадает на осень, когда светлое время суток становится значительно короче. Это вполне объяснимо влиянием света на психическое состояние человека. Свет не просто создает фон, он дает определенную энергию человеку. Важно, чтобы света было много. Ситуации полумрака хороши перед сном состояния, или в минуты печали. Вы замечали, что грустить лучше в темноте, а радоваться в яркой обстановке? Девиз «больше света», это не просто слова, а стиль жизни. Следите, чтобы дома и на работе было достаточное световое освещение. Не ленитесь в обеденный перерыв прогуливаться по улице. В выходные дни старайтесь больше бывать на воздухе. Помните, что каким бы унылым и тусклым не был день, он светлый из-за солнечного света, в котором нуждается наш организм. Вокруг вас должно быть светло.

Правило 2. Правильное питание! Во время первых признаков депрессии нужно есть что-то вкусное и полезное, поскольку организм нуждается в тепле, то ему нужны дополнительные калории. Но это не означает, что надо расслабиться, и можно позволить себе любые количества самой разнообразной пищи.

Просто нужно уметь себя баловать, чем-то очень приятным и вкусным. Нельзя забывать об овощах и фруктах, а также о полезных продуктах, богатых кальцием, железом, магнием и т.д. Очень нужен в таких ситуациях витамин А и С. Полезно употреблять витаминные комплексы.

Правило 3. Движение! Двигательная активность вызывает выброс в кровь особых веществ: эндорфинов, которые называют гормонами счастья. Это не лишено смысла. Просто человеку свойственно лениться при получении этого гормона. Всего несколько минут утренней гимнастики подарят взрыв позитива на целый день.

Старайтесь больше двигаться в течение дня, больше гуляйте, занимайтесь спортом. Занятия физкультурой и спортом обязательно должны быть. В этом случае нет плохих и хороших видов. Главное, чтобы движение было желанным и приносило удовлетворение. А кроме гормонов движение подарит вам здоровье и хорошую фигуру.

Правило 4. Бодрость! Если сил у человека не хватает, то можно поддерживать свой организм различными природными стимуляторами: травяные чаи, бальзамы, отвар шиповника и др. Многие в этих целях употребляют чай и кофе. Это действительно может тонизировать, но, главное, не злоупотреблять такими напитками. Выработку серотонина вызывает шоколад. Внутреннее тепло может поддержать имбирь.

Правило 5. Прекрасные образы!

Старайтесь, чтобы вокруг вас всё было прекрасно: природа, обстановка, люди. На рабочем столе должен быть порядок. Вещи должны быть приятными для глаз. Чаще ходите по музеям, выставкам, слушайте приятную музыку. Можно использовать цветотерапию. В холодное время года чаще используйте красный цвет. Желтый и оранжевый цвет усилят энергию. Синий цвет может вызвать комфорт и успокоение. Старайтесь окружить себя яркими красивыми вещами.

Правило 6. Общение! Общайтесь с родными, близкими, друзьями, с теми, кто вам приятен.

Правило 7. Стройте планы! Пусть ваше отношение к будущему будет запланированным. Планируйте хобби, подбирайте себе одежду и украшения. Походы в салоны красоты, занятия спортом, крупные покупки, походы в гости. Пусть ваши желания будут запланированными, долгожданными и исполненными.

Подробнее читайте: <http://www.psyportal.net/19636/profilaktika-depressivnyih-sostoyaniy/>

➔ Рубрика: Опыт. Практика. Лучшие решения.

Новости ресурсного центра "Здоровый ребенок": конкурс для педагогов

В преддверии 120-летия со дня рождения выдающегося отечественного психолога Л.С. Выготского, а так же в честь празднования Всемирного дня психического здоровья в рамках МРЦ «Здоровый ребенок» в октябре 2016г. прошел муниципальный конкурс компьютерных презентаций «Воспитатель и ребенок: методы и приемы развития эмоциональной сферы дошкольника». Целями данного конкурса были содействие распространению педагогического опыта по вопросам сохранения психологического здоровья детей, профилактики эмоционально-личностных проблем в дошкольном возрасте. В конкурсе приняло участие 59 работ педагогов ДОО г. Чистополя и района. В содержание презентаций вошли системы работы; цикл игр и игровых упражнений, дидактические пособия с использованием ИКТ - технологий, направленные на развитие эмоциональной сферы. По результатам конкурса 8 ноября 2016г. было организовано итоговое мероприятие на базе МБДОУ «Детский сад №2» с презентацией своих конкурсных работ победителями конкурса. Ими стали воспитатели МБДОУ №1 (Сидорова Е.В.), 8(Наумова М.И.), 11(Киселева О.Ю.), 14(Выборнова Е.Л.) г. Чистополь. Данный конкурс показал, что педагоги ДОО района и города немало внимания уделяют развитию эмоциональной сферы дошкольников наряду с сохранением и развитием физического здоровья, и разрабатывают собственные пособия, проекты и игры по данному направлению деятельности.

