Может, мой ребенок просто ленится и не хочет ничего делать? Или просто расстроен? Как понять, что ему действительно плохо? Ведь иногда родители думают, что ребенок ленится, а на самом деле он находится в состоянии апатии, которое является одним из симптомов депрессии.

Депрессия — это не то состояние, которое можно преодолеть усилием воли. Это стойкое отсутствие интереса к любой деятельности, которое сопровождается чувством печали. Часто такое состояние может вызывать суицидальные мысли, нарушение режима сна и бодрствования и даже физические симптомы вроде болей в голове и животе, постоянном чувстве усталости. Очень часто депрессия маскируется под перепады настроения, а иногда сам подросток не идет на контакт, изолирует себя от семьи и друзей и не хочет говорить о своем настроении. Не нужно игнорировать такое состояние, потому что оно может закончиться серьезными последствиями — асоциальным поведением или в худшем случае, например, попыткой самоубийства.

Вот некоторые тревожные «звоночки»:

- вызывающее, безрассудное поведение, резкие изменения в поведении;
- раздражительность и гнев;
- жалобы на боль в голове или животе;
- бессонница или, наоборот, слишком продолжительный сон;
- усталость, недостаток энергии;
- снижение аппетита, потеря или, наоборот, — набор избыточной массы тела;
- беспокойство;
- сниженная физическая активность;
- сложности в принятии решений;
- отсутствие концентрации;
- чувство вины или бесполезности;
- мысли о смерти или самоубийстве;
- отстраненное поведение;
- употребление психоактивных веществ, алкоголя;
- ребенок без причины плачет;
- повышенная чувствительность к критике;
- чувство безысходности и беспомощности.