

ПАМЯТКА ПЕДАГОГАМ

Признаки депрессии у подростков:

- самоизоляция от других людей и жизни;
 - резкое снижение повседневной активности;
 - изменение привычек, например, несоблюдение правил личной гигиены, ухода за внешностью;
 - частое прослушивание траурной или печальной музыки;
 - склонность к неоправданным рискованным поступкам;
 - прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях («Хочу умереть» - прямое сообщение, «Скоро все закончится» – косвенное);
 - шутки, иронические высказывания о бессмысленности жизни;
 - уверения в беспомощности и зависимости от других;
 - самообвинения;
 - негативные оценки своей личности, окружающего мира и своего будущего;
 - представление о собственной личности как о ничтожной, не имеющей права жить;
 - представление о мире как месте потерь и разочарований;
 - представление о будущем как бесперспективном и безнадежном;
 - «туннельное видение» – неспособность увидеть иные приемлемые пути решения проблемы, кроме суицида;
 - наличие суицидальных мыслей, намерений, планов.
- потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней;
 - частые жалобы на соматическое недомогание (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость);
 - необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду;
 - ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие;
 - уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека-одиночку; нарушения внимания со снижением качества выполняемой работы;
 - отсутствие планов на будущее («Почему это должно меня беспокоить? Ведь завтра я могу умереть»);
 - внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.