**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.

**Факторы суицидального риска:**

* Серьезные проблемы в семье;
* Отвержение сверстниками;
* Смерть любимого или значимого человека;
* Разрыв отношений с любимым человеком;
* Межличностные конфликты или утраты значимых отношений;
* Проблемы с дисциплиной или законом;
* Давление, оказываемое группой сверстников, прежде всего, связанное с подражанием саморазрушающему поведению других;
* Длительное пребывание в роли «козла отпущения» или жертвы;
* Разочарование успехами в школе или неудачи в обучении;
* Высокие требования в школе к итоговым результатам обучения (экзаменам);
* Проблемы с трудоустройством и плохое экономическое положение, финансовые проблем;
* Нежелательная беременность, аборт и его последствия (девушки).

 **Что в поведении учащегося должно насторожить учителя**

· Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам.

· У подростка длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность.

· Резкое изменение поведения. Например, подросток стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей.

· Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.

· Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь. Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь внимание взрослого к себе и своим проблемам. Бытует миф, что если человек говорит об **этом**, то значит, **этого** не сделает. Однако это не так! Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца.

· Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.

**Опасные ситуации, на которые надо обратить особое внимание**

· Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).

· Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.

· Несчастная любовь или разрыв романтических отношений.

· Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).

· Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха.

· Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).

· Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).

**Что делать учителю, если он обнаружил опасность**

· Если вы увидели хоть один из перечисленных признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание ученику и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Не проходите мимо!

· Обратитесь к школьному психологу или к другим специалистам за помощью.

· Если вы классный руководитель, свяжитесь с родителями ребенка и поделитесь своими наблюдениями.