**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.

**Что делать, если обнаружили перечисленные признаки.**

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, социальному педагогу или к другим специалистам за помощью.

Медицинский психолог ДП № 55 Кронштадтского района Санкт-Петербурга Демидова М.А.