**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.