Памятка
о признаках депрессии и суицидального риска у детей и подростков

В отличие от взрослых, детская депрессия часто маскируется под раздражительность, лень или бунт.

- **Эмоциональные изменения:**
  Постоянно сниженное настроение, тоскливость, плаксивость без видимой причины.
  Частая раздражительность, вспышки гневных эмоций, угрюмость.
  Острая реакция на любые неудачи, чрезмерная самокритичность.
- **Поведенческие маркеры:**
  Потеря интереса к прежним хобби, играм и общению.
  Стремление к уединению, затяжной уход в себя.
  Снижение успеваемости в школе, рассеянность внимания.
- **Физиологические проявления:**
  Нарушения сна (бессонница, трудное засыпание или, наоборот, постоянная сонливость).
  Резкое изменение аппетита и веса.
  Жалобы на соматические боли (часто болит голова, живот), не имеющие под собой медицинских причин.

Маркеры суицидального риска (На что реагировать экстренно)
Суицидальные проявления делятся на три основные группы: вербальные, поведенческие и ситуационные.

- **Вербальные (словесные признаки):**
  Прямые заявления: *«Я не хочу больше жить», «Скоро всё закончится», «Я хочу уснуть и не проснуться»*.
  Косвенные намеки: *«Я скоро уеду далеко», «Я стал для вас обузой», «Без меня вам будет лучше»*.
- **Поведенческие индикаторы:**
  Резкие изменения поведения: от депрессивного упадка к внезапному неестественному спокойствию или эйфории.
  Раздача личных, особо ценных для ребенка вещей, «наведение порядка» в делах и гаджетах.
  Усиленный интерес к теме смерти: рисунки, стихи, поиск информации в интернете, фиксация на мрачном контенте.
  Аутоагрессия и рискованное поведение: нанесение порезов (селфхарм), увлечение экстремальными активностями на грани жизни и смерти.
- **Кризисные ситуации (факторы-провокаторы):**
  Острые конфликты в семье, переживание жестокого обращения или насилия.
  Школьная травля (буллинг или кибербуллинг).
  Разрыв значимых отношений (тяжелое расставание с другом или первой любовью).
  Суицид или попытка суицида в близком окружении, у друзей или кумиров.

Алгоритм действий при обнаружении риска

1. **Не паникуйте и не замалчивайте проблему.** Разговоры о суициде не «натолкнут на мысль», а, напротив, помогут снизить внутреннее напряжение ребенка.
2. **Выслушайте без осуждения.** Не обесценивайте его проблемы фразами: *«Это глупости», «У тебя вся жизнь впереди», «Мне бы твои проблемы»*. Покажите, что его боль для вас важна.
3. **Обеспечьте безопасность.** Не оставляйте ребенка одного в ситуации высокого суицидального риска. Уберите из свободного доступа медикаменты, опасные предметы, бытовую химию.

4. **Обратитесь за профессиональной помощью.** Депрессия и суицидальный риск требуют обязательного вмешательства детского психолога или врача-психиатра. Помните, что обычными уговорами клиническую депрессию вылечить невозможно.
   Если вам требуются контакты **горячих линий психологической помощи** для детей и родителей или подробные советы о том, **как правильно начать этот сложный разговор** с ребенком, дайте знать.

   Телефоны доверия

   Если трудно – просто позвони.
   Тебе обязательно помогут!
   Телефоны доверия и онлайн-ресурсы помощи для детей и родителей
   ❖ 8-800-2000-122 (круглосуточно) –

   Всероссийская служба детского телефона доверия.

   ❖ 747-13-40 (ежедневно с 9:00 до 21:00) - «Горячая линия» для подростков и родителей Центра «Контакт».

   ❖ 8-800-25-000-15 (по будням, с 9:00 до 18:00, обеденный перерыв с 13:00 до 14:00) - Линия помощи «Дети онлайн» — бесплатная всероссийская служба телефонного и онлайн консультирования для детей и взрослых по проблемам безопасного использования интернета и мобильной связи

   ❖ 708-40-41 (круглосуточно) – Экстренная психологическая помощь для детей, подростков, родителей Института психотерапии «Гармония».

   ❖ 251-00-33 (круглосуточно) – Телефон доверия консультативно-диагностического центра репродуктивного здоровья подростков «Ювента».

   ❖ www.твоятерритория.онлайн (с 15:00 до 22:00 ежедневно) – Служба оказания онлайн психологической помощи для детей и молодежи до 23 лет.

   ❖ 344-08-06 (по будням с 09:00 до 18:00) – Телефон доверия экстренной психологической помощи семьям в трудных жизненных ситуациях (Приморский район).

   ❖ 576-10-10 (ежедневно, без выходных с 9:00 до 19:00) – Телефон доверия для детей и

подростков.

❖ 712-20-70 - Служба экстренной психологической помощи ГБОУ «Балтийский берег» оказывает оперативную помощь детям, подросткам, родителям, оказавшимся в сложной жизненной ситуации.

❖ 409-83-59 (пн.-пт. с 9:30 до 19:30; сб.-с 9:30 до 17.30) - Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Приморского района.

❖ Круглосуточная линия организована на базе Федерального координационного центра по обеспечению развития психолого-педагогической помощи в системе образования Российской Федерации ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет» по вопросам: адаптации в школе, агрессивного поведения, переживания по поводу успеваемости, нежелания ходить в школу, низкой мотивации к учебе, конфликтов со сверстниками и взрослыми, в том числе в цифровой среде, проявления травли и другим проблемам, возникающим в образовательных организациях.

Форматы работы линии: по телефону 8-800-707-02-01; через направление письменных обращений для оказания психолого-педагогической помощи по форме обратной связи https://mgppu.ru/about/hotline.

Линией предусмотрено оказание психологической помощи конфиденциально, а также последующее сопровождение конфликтных ситуаций в случае, если абонент назвал образовательную организацию и субъект Российской Федерации.

ВСЕ УСЛУГИ ПРЕДОСТАВЛЯЮТСЯ БЕСПЛАТНО И АНОНИМНО!