**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**Маркеры депрессивного состояния несовершеннолетнего**

Уважаемые родители не будьте равнодушны к собственным детям! Замечайте изменения в поведении ребенка!

      В данной памятке вашему вниманию представлены **маркеры депрессивного состояния несовершеннолетних.**Это внешние проявления в поведении несовершеннолетнего, которые должны быть сигналом для вашего реагирования:

* Высказывания о нежелании жить: «Было бы лучше умереть», «Не хочу больше жить», «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придётся обо мне волноваться», «Мне нельзя помочь».
* Фиксация на теме смерти в литературе и живописи, частые разговоры об этом.
* Стойкая тяга к прослушиванию грустной музыки и песен.
* Раздражительность, угрюмость, подавленное настроение, проявление признаков  страха, беспомощности, безнадёжности, отчаяния, чувство одиночества (меня никто не понимает и я никому не нужен), сложности контролирования эмоций, внезапная смена эмоций (то эйфория, то приступы отчаяния). Негативные эмоции связаны с нарушением (блокированием) удовлетворения потребности в безопасности,  уважении, независимости (автономности).
* Угроза нарушению позитивной социальной идентичности «Я», «Мое окружение», потеря перспективы будущего.
* Необычное, нехарактерное для данного человека поведение, в том числе более безрассудное, импульсивное, агрессивное, аутоагрессивное, антисоциальное, несвойственное стремление к уединению, снижение социальной активности у общительных людей и, наоборот, возбужденное поведение и повышенная общительность у малообщительных и молчаливых. Возможны злоупотребление алкоголем, психоактивными веществами.
* Стремление к рискованным действиям, отрицание проблем.
* Снижение успеваемости, пропуск занятий, невыполнение  домашних заданий.
* Приведение в порядок дел, примирение с давними врагами.
* Символическое прощание с ближайшим окружением (раздача личных вещей, фото, подготовка и выставление ролика, посвященного друзьям и близким); дарение другим вещей, имеющим большую личную значимость.
* Попытка уединиться: закрыться в комнате, убежать и скрыться от друзей (при наличии других настораживающих признаков).

В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

***Родителям можно рекомендовать:***

* ни в коем случае не оставлять нерешенными проблемы, касающиеся сохранения физического и психического здоровья ребенка;
* анализировать вместе с сыном или дочерью каждую трудную ситуацию;
* учить ребенка с раннего детства принимать ответственность за свои поступки и решения, предвидеть последствия поступков. Сформируйте у него потребность задаваться вопросом: "Что будет, если...";
* воспитывать в ребенке привычку рассказывать родителям не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах;
* не опаздывать с ответами на его вопросы по различным проблемам физиологии;
* не иронизировать над ребенком, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально, помочь ему и поддержать его, указать возможные пути решения возникшей проблемы;
* обсудить с ним работу [служб, которые могут оказать помощь в ситуации, сопряженной с риском для жизни; записать соответствующие номера телефонов;](https://sh34grodno.schools.by/pages/telefony-gorjachej-linii)
* записать свои рабочие номера телефонов, а также номера телефонов людей, которым родители сами доверяют.