

# Признаки депрессивного и суицидального поведения ребенка

Важно!!! Мы не обсуждаем с подростками суициды, если они не поднимают эту тему сами. Если у ребенка не было суицидальных мыслей, а мы, желая предотвратить подобные ситуации, сами начинаем говорить об этом, то в результате мы же сами и закладываем эту мысль ребенку в голову.

Суицидальное поведение — это не психическая болезнь, а вариант поведенческой реакции на какие-либо жизненные трудности. И прежде чем решиться, своим повеление ребенок будет «просить» о помощи. Если мы знаем на что обратить внимание, то сможем узнать эти «сигналы бедствия».

На какие признаки следует обратить внимание:

- подавленное настроение, печаль, уныние, грусть, тоска,
- усталость, разбитость,
- повышенная утомляемость,
- раздражительность, возбудимость, агрессивность, гнев, ярость.
- утрата былой энергии,

- тревога, беспокойство,
- ухудшение концентрации,
- изменения аппетита (в сторону как голодания, так и переедания),
- отказ от общения со сверстниками,
- замкнутость, нежелание идти на контакт,
- самоповреждающее поведение,
- снижение самооценки и чувство безнадежности

## Чего нельзя категорически делать:

- давать нелепые советы: «Встряхнись! Возьми себя в руки! Не раскисай!», «А вот в наше время никаких депрессий не было» и т.п.
- унижать собственное достоинство ребенка и подростка, особенно в присутствии сверстников;
- использовать авторитарный стиль воспитания, игнорируя личность ребенка;
- игнорировать наличие неадекватных высказываний у детей и подростков;
- пренебрегать помощью профессионалов.

**Своевременная помощь психолога  
или психиатра может изменить  
самочувствие подростка в лучшую  
сторону, помочь ему выработать стратегии  
поведения для преодоления трудных  
жизненных ситуаций**

**1. Всероссийский Детский телефон доверия**

**8 800 2000 122** или **124** (с мобильного)

психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей  
(бесплатно, круглосуточно)



[Телефон доверия \(telefon-doveria.ru\)](http://telefon-doveria.ru)

психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей  
(бесплатно, круглосуточно)

**2. Горячая линия поддержки по вопросам травли**

**8 800 500 44 14**

(с 10:00 до 20:00 с понедельника по пятницу)

<https://xn--80aejlonqph.xn--plai/>

**3. КГАУ ДО «Камчатский психолого-педагогический центр системы образования»**

**8 (4152) 42 05 42**

психологическое консультирование, психологическая помощь для детей.