**Признаки депрессии у детей и подростков (сравнительная характеристика)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Дети**Печальное настроение | **Подростки**Печальное настроение |
| Потеря свойственной детям энергии | Чувство скуки |
| Внешние проявления печали | Чувство усталости |
| Нарушения сна | Нарушения сна |
| Соматические жалобы | Соматические жалобы |
| Изменение аппетита или веса | Неусидчивость, беспокойство |
| Ухудшение успеваемости | Фиксация внимания на мелочах |
| Снижение интереса к обучению | Чрезмерная эмоциональность |
| Страх неудачи | Замкнутость |
| Чувство неполноценности | Рассеянность внимания |
| Негативная самооценка | Агрессивное поведение |
| Постоянное чувство вины | Непослушание |
| Повышенная чувствительность к средовым воздействиям, сужение зоны комфорта | Склонность к бунту |
| Чрезмерная самокритичность | Злоупотребление алкоголем или наркотиками |
| Снижение общительностиАгрессивные действия | Плохая успеваемостьПрогулы в школе |

**Психозы (психотическиерасстройства):**

 своеобразные нарушения мышления в виде оторванности от внешнего мира и реальных факторов, бредовых идей воздействия и управления своими действиями или мыслями посторонней силой, бредовых идей самообвинения, самоуничижения, виновности и преследования; наличие слуховых галлюцинаций императивного (вынуждающего к действию) характера. Дети слышат голос (или голоса), которые приказывает совершить суицид, «уйти из жизни». Распространенность у детей и подростков тяжелых психических расстройств, подобных шизофрении или маниакально-депрессивному психозу является невысокой. Суицидальный риск в категории таких пациентов возрастает при сочетании психотического расстройства и злоупотребления алкоголем, наркотиками и табачными изделиями.

**Расстройство адаптации:**

наблюдается в период адаптации к значительному изменению социального статуса (потеря близких или длительная разлука с ними, положение беженца и тому подобные) или к стрессовому жизненному событию (в том числе - серьезное физическое или психическое заболевание).

Симптомы: - депрессивное настроение, тревога, беспокойство;

- чувство неспособности справиться с ситуацией, приспособиться к ней;

- снижение продуктивности (плохая успеваемость, снижение внимания, памяти);

- склонность к драматическому поведению, вспышки агрессии.

**Нарушения поведения:**

возбуждение, агрессия, импульсивность, прогулы в школе и уходы из дома, вызывающее провокационное поведение, воровство, лживость, откровенное постоянное непослушание. Среди детей и подростков с нарушениями поведения и склонных к самоубийству, многие злоупотребляют алкоголем и наркотиками. Установлено, что в данной суицидальной группе риска перед совершением суицидальной попытки каждый четвертый употреблял алкоголь или наркотические вещества.

**Нарушения пищевого поведения (нервная анорексия)**

Расстройство, характеризующееся преднамеренным снижением веса изза неудовлетворенности своим телосложением и внешностью. Подростки стремятся похудеть, избегая употребления калорийной пищи, снижая пищевой объем, вызывая рвоту после еды, принимая слабительные и мочегонные средства, чрезмерно занимаясь физкультурой и спортом. Анорексия весьма часто сочетается с депрессией, суицидальный риск у этого контингента примерно в 20 раз выше, чем в общей подростковой популяции.

### наки (проявления) суицидального риска

**Поведенческие признаки:**

- внезапная замкнутость и отказ от общения с детьми;

- употребление спиртного и/или наркотических средств;

- избегающее поведение (необъяснимые или часто повторяющиеся исчезновения из дома, прогулы в школе);

- безразличное или негативное отношение к своему внешнему виду;

 - безразличное, а иногда бравирующее отношение к ситуациям неудач в повседневной жизни;

- внезапное враждебное поведение, асоциальные поступки, инциденты с правоохранительными органами, участие в беспорядках;

- внезапно могут появиться проблемы концентрации внимания, снижение успеваемости, активности, неспособность к волевым усилиям.

**Особенности эмоционального состояния и особенности мышления, свидетельствующие о суицидальной угрозе:**

- невыносимая психологическая боль, которую хочется уменьшить любыми средствами;

- разочарование в удовлетворении психологических потребностей (потребности в безопасности, возможности достичь чего-то, овладеть чемто, необходимости дружбы или принадлежности к чему-то или к какойто группе);

- поиск решения проблем не дает результата, заводит в тупик, наводит на мысли о смерти;

- присутствует беспомощность, безнадежность, чувство бессилия, невозможность что-то сделать, чувство, что никто из окружающих не  может ему помочь в борьбе с его болью; - конфликт ценностей и полярность мышления. Видит вещи в чернобелом свете, либо все хорошо, либо все плохо;

- противоречивость (амбивалентность) в отношениях и мышлении, например: одновременно любит и ненавидит родителей, сестер и братьев, противоречив в принятии своего решения о жизни и смерти. Именно эта противоречивость и дает возможность вовремя предотвратить суицидальный поступок. Подросток старается сделать так, чтобы другие увидели его боль, остановили, переубедили и изменили ход его мыслей в суицидальном направлении, оставляя сигналы и ключи.

**Словесные ключи:**

- прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях: «Хочу умереть», «ты меня больше не увидишь», «я не могу больше выносить эту проблему», «скоро все это закончится»;

- шутки, иронические высказывания о желании умереть, о бессмысленности жизни;

- уверения в беспомощности и зависимости от других;

- прощание;

- сомообвинения;

- сообщение о конкретном плане суицида.

**Поведенческие ключи:**

- раздача своих ценностей, долгов (начинает чинить какие-то вещи с друзьями и родителями, что бы все было в порядке);

- написание «записок-завещаний»;

- несоблюдение правил личной гигиены, изменение привычек сна, питания;

- самоизоляция от других людей, резкое снижение повседневной активности;

- частое прослушивание траурной или печальной музыки;

- склонность к неоправданно рискованным поступкам.

**Ситуационные ключи:**

- психотравмирующие события, которые недавно произошли в жизни ребенка или подростка (разрыв отношений с любимым человеком, публичное оскорбление, незаслуженное наказание, конфликт с родителями и т.п.).