Когда и куда надо обращаться за консультацией специалистов?

Некоторые симптомы, при наличии которых надо обращаться ***к психологу****:*

- раздражительность, угрюмость, подавленное настроение, проявление признаков страха, беспомощности, безнадёжности, отчаяния, чувство одиночества («меня никто не понимает и я никому не нужен»), сложность контролирования эмоций, внезапная смена эмоций (то эйфория, то приступы отчаяния);
- негативные оценки своей личности, окружающего мира и будущего, потеря перспективы будущего;
- постоянно пониженное настроение, тоскливость. Ребенок считает, что у него ничего не получится, он ни на что не способен. Ребенок подавлен, безразличен, иногда ощущает вину перед окружающими;
- необычное, нехарактерное для данного ребенка поведение (более безрассудное, импульсивное, агрессивное; несвойственное стремление к уединению, снижение социальной активности у общительных детей, и наоборот, возбужденное поведение и повышенная общительность у малообщительных и молчаливых). Возможно злоупотребление алкоголем, психоактивными веществами;
- стремление к рискованным действиям, отрицание проблем;
- снижение успеваемости, пропуск занятий, невыполнение домашних заданий;
- символическое прощание с ближайшим окружением (раздача личных вещей, фото, подготовка и выставление ролика, посвященного друзьям и близким); дарение другим вещей, имеющих большую личную значимость;
- попытка уединиться: закрыться в комнате, убежать и скрыться от друзей (только при наличии других настораживающих признаков);
- 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», «Хорошо бы заснуть и не проснуться», «Мне нельзя помочь», «Скоро все закончится», в т.ч. шутки, иронические замечания о желании умереть, о бессмысленности жизни;
- фиксация на теме смерти в литературе, живописи, музыке; частые разговоры об этом, сбор информации о способах суицида (например, в Интернете).

Некоторые симптомы, которые могут говорить о наличии депрессии, при наличии которых надо обращаться ***к психиатру****:*

- часто грустное настроение, периодический плач, чувство одиночества, бесполезности;
- вялость, хроническая усталость, безнадежность и беспомощность;
- снижение интересов к деятельности или снижение удовольствия от деятельности, которая раньше ребенку нравилась;
- поглощенность темой смерти;
- постоянная скука;
- социальная изоляция и сложности во взаимоотношениях;
- пропуск школы или плохая успеваемость;
- деструктивное (разрушительное, отклоняющееся) поведение;
- чувство неполноценности, бесполезности, потеря самоуважения, низкая самооценка и чувство вины;

- повышенная чувствительность к неудачам или неадекватная реакция на похвалы и награды;
- повышенная раздражительность, гневливость (зачастую из-за мелочей), враждебность или выраженная тревога;
- жалобы на физическую боль, например, боль в желудке или головную боль;
- сложности концентрации внимания;
- значительные изменения сна и аппетита (бессонница или сонливость, потеря аппетита или неконтролируемое обжорство).

Не все из перечисленных симптомов могут присутствовать одновременно. Однако наличие двух или трех поведенческих признаков указывает на то, что у ребенка может быть депрессия и ему нужна помощь специалиста.

Куда обратиться за помощью:

- МБУ «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» города Ростова-на-Дону, адрес ул. Ленина 44/2, телефон 245-52-23
- Ворошиловский районный психологический центр, адрес пр. Космонавтов 34а, телефон 297-48-55
- ГБУ «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» Ростовской области, адрес ул. 13-я линия 23, телефон 264-17-92, 253-35-77
- ГБУ РО Психоневрологический диспансер, адрес ул. Верещагина 16, телефон 244-93-12, 302-02-21

Дистанционная помощь (телефоны доверия, интернет консультирование) для несовершеннолетних и их семей (круглосуточно):

- Телефон доверия Психоневрологического диспансера РО +7(863)223-41-41
- Телефон горячей линии Центра экстренной психологической помощи МЧС России +7(495)626-37-07
- Интернет служба экстренной психологической помощи МЧС России www.psi.mchs.gov.ru/
- Всероссийский телефон доверия 8(800)2000-122
- Сайт поддержки детей в Интернете «Дети России Онлайн» 8(800)25-000-15 (горячая линия), detionline.com (сайт и чат)