



«Депрессивные состояния у подростков» Чек-лист для родителей от Ольги Щедринской

Этот **чек-лист подготовлен для родителей подростков 11-19 лет**, с помощью которого вы можете получить важную информацию про состояние вашего подростка.

Посмотрите на эти двадцать утверждений:

1. У нашего подростка есть заметный спад в успеваемости в школе. **ДА/НЕТ**
2. Наш подросток прогуливает школу или попадает в проблемные ситуации в школе. **ДА/НЕТ**
3. У нашего подростка наблюдаются заметные нарушения сна (бессонница, избыточный сон, сбитый график сна). **ДА/НЕТ**
4. У нашего подростка есть очень заметные изменения в пищевых привычках (существенная потеря веса, резкий набор веса, радикальная смена предпочтений в вопросах питания, следование предельно жестким диетам)*. **ДА/НЕТ**
5. У нашего подростка в последние 1-2 года был сильный стресс (в связи с переездом, военными действиями, буллингом, насилием, финансовыми сложностями, расставанием со значимыми людьми, переживания утраты близких людей или домашних животных)*. **ДА/НЕТ**
6. У нашего подростка уже некоторое время отчетливо плохо следит за собой и своим внешним видом и гигиеной (к примеру - не хочет мыть голову, чистить зубы, переодеваться в чистую одежду)*. **ДА/НЕТ**
7. У нашего подростка есть существенные проблемы с порядком в личных вещах (от мусора в комнате, включая объедки и сломанные вещи – до постоянного беспорядка в рюкзаке и др.). **ДА/НЕТ**
8. Есть ощущение, что у нашего подростка совсем нет или очень мало друзей в школе и других местах (**включая** социальные сети и онлайн пространство). **ДА/НЕТ**
9. Есть ощущение избыточного «залипания» в социальных сетях или видеоиграх (в том числе это начинает «вытеснять» любые другие активности). **ДА/НЕТ**
10. Есть признаки постоянной раздражительности (когда на **любое обращение или просьбу** подросток реагирует агрессивно, с хамством или слезами, и это является **преобладающим** фоном). **ДА/НЕТ**
11. Есть признаки того, что наш подросток последние месяцы пребывает **чаще всего** в грустном или мрачном настроении («ничего не радует», «я ничего не хочу», «а смысл?», «у меня ничего не получится», «я никому не нужен», «я некрасивая», «меня никто не любит»)*. **ДА/НЕТ**
12. Есть признаки повышенной тревоги и навязчивых мыслей по разным поводам («надо мной все будут смеяться», «мне страшно выступить перед классом», «а вдруг с тобой что-то случится?»)*. **ДА/НЕТ**
13. Наш подросток постоянно говорит, что ему/ей скучно (в том числе про активности и хобби, ранее доставлявшие удовольствие и интерес), и не хочет выходить из дома (или своей комнаты). **ДА/НЕТ**



Family Tree Counselling TM

1-250-THERAPY (843-7279). www.counselling.ca, office@counselling.ca

14. Наш подросток периодически жалуется на то, что сложно удерживать внимание на учебном материале («Я все забываю», «Я не могу ничего выучить», «У меня в голове – туман»). **ДА/НЕТ**

15. Наш подросток жалуется на повышенную отвлекаемость или прокрастинацию («Я не могу не отвлекаться», «Я не могу заставить себя начать делать этот проект», «Вместо того, чтобы учиться – я туплю и на все отвлекаюсь»). **ДА/НЕТ**

16. Есть признаки повышенной утомляемости и истощаемости (подросток спит больше 9 часов – и говорит, что все равно все время усталый; утром – нет бодрости и сил).

17. Есть признаки, что она/он плохо относится к своему телу. **ДА/НЕТ**

18. Есть признаки самоповреждений (порезы, ожоги, другие формы причинения себе боли) *. **ДА/НЕТ**

19. Есть случаи злоупотребления психоактивными веществами (Вейп, алкоголь, марихуана, табак, другое)*. **ДА/НЕТ**

20. Подросток высказывает мысли о том, что хочет умереть или убить себя, не хочет жить, не видит в этом смысла (говорит об этом прямо или косвенно) **. **ДА/НЕТ**

Как анализировать ответы:

- Посчитайте количество ответов «ДА» (т.е. утверждений, которые описывают состояние или особенности вашего подростка).
- Если ответов «ДА» больше, чем 5, то с высокой долей вероятности ваш подросток плохо себя чувствует, и ему(ей) будет полезно пройти комплексную диагностику и при необходимости получить профессиональную помощь у психолога, психотерапевта (clinical counsellor) или врача.
- Пункты, отмеченные звездочкой*, автоматически обозначают, что ваш подросток находится в зоне риска, и безотносительно общей суммы – очень рекомендована встреча со специалистом.
- Если у вас есть опасения, что у подростка есть суицидальные мысли и планы (п.20**) – **немедленно обращайтесь за помощью** (звоните в 911, обращайтесь в emergency или urgent care, записывайтесь к врачу). **Относитесь к этому максимально серьезно. В этом вопросе лучше перестраховаться!**
- Важно: **цель этого чек-листа** – не поставить диагноз, а подсветить моменты, на которые важно обратить внимание родителям. Если «красных флагов» много – всегда важно перепроверить это со специалистом. Только квалифицированный специалист может комплексно исследовать состояние и подтвердить или опровергнуть опасения.
- Всегда полезно сверить наблюдения со вторым родителем и обсудить с самим подростком.

Автор:

Ольга Щедринская (Olga Shchedrinskaya)

Семейный и детский психотерапевт

Registered Clinical Counsellor & Canadian Certified Counsellor