**Чек-лист**

 **«Оценка депрессивного состояния и суицидального поведения»**

Дата: «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_20\_\_\_\_\_г.

|  |  |
| --- | --- |
| (Ф.И.О./класс): |  |
|  |

Педагог-психолог: / подпись ФИО

**Инструкция:**

1. Чек-лист предназначен для выявления признаков депрессивного состояния и суицидального поведения у школьников.
2. Если вы обнаружили **три или более признака депрессивного состояния**, необходимо направить ребенка на второй уровень помощи.
3. Если вы обнаружили **хотя бы один признак суицидального поведения**, маршрутизация обязательна, даже если признаки депрессии отсутствуют или их меньше трех.
4. Заполняйте чек-лист после беседы с ребенком, фиксируя наблюдаемые признаки.

**Таблица признаков депрессивного состояния**

| **Признак** | **Описание** | **Наблюдается** (✔) |
| --- | --- | --- |
| Замкнутость и избегание общения | Ребенок избегает контакта с окружающими, отказывается отвечать на вопросы, предпочитает одиночество. |  |
| Негативное отношение к помощи | Высказывания о бесполезности работы с психологом: «мне это не поможет», «никто не сможет мне помочь». |  |
| Потеря интереса  | Ребенок утратил интерес к прежним увлечениям, хобби, общению с друзьями; часто говорит: «ничего не хочу», «все надоело». |  |
| Эмоциональная нестабильность | Частые перепады настроения: от подавленности до раздражительности; плачет без видимых причин. |  |
| Изменения в аппетите | Жалобы на отсутствие аппетита или чрезмерное переедание без видимых причин. |  |
| Нарушение сна | Жалобы на сон: спит слишком много или слишком мало; жалуется на усталость даже после продолжительного отдыха. |  |
| Физические жалобы без медицинских оснований | Жалобы на плохое самочувствие (головная боль, боль в животе), которые не подтверждаются медицинскими обследованиями. |  |
| Трудности с концентрацией внимания | Ребенок отвлекается, часто переспрашивает, не может сосредоточиться на беседе или заданиях. |  |
| Снижение самооценки | Негативные высказывания о себе: «я никчемный», «я ничего не могу сделать правильно», «я хуже всех». |  |
| Чувство безысходности | Убежденность в том, что ситуация никогда не изменится: «ничего уже не станет лучше», «все бесполезно». |  |
| Изменения в поведении и внешнем виде | Пренебрежение личной гигиеной; резкое изменение стиля одежды (например, переход к мрачным цветам). |  |
| Социальная изоляция | Отказ от общения с друзьями и семьей; предпочтение одиночества вместо привычных занятий и увлечений. |  |

**Таблица признаков суицидального поведения**

| **Признак** | **Описание** | **Наблюдается** (✔) |
| --- | --- | --- |
| Высказывания о нежелании жить (явные) | Прямые заявления о желании прекратить жизнь: «надоело жить», «лучше уйти», «пора выпиливаться из реальности». |  |
| Высказывания о нежелании жить (неявные) | Косвенные намеки: «скоро все закончится», «я больше не буду никому обузой», «тебе больше не придется обо мне волноваться». |  |
| Постоянное обращение к теме смерти | Частые вопросы о смерти, загробной жизни или самоубийстве; увлечение материалами о самоубийствах (например, чтение статей или просмотр видео). |  |
| Рисунки/творчество на тему смерти | Изображения могил, крестов, мрачных пейзажей; творчество с упором на тему смерти и боли. |  |
| Негативное отношение к себе («я ничтожество») и будущему («у меня нет будущего») | Самоуничижительные высказывания и убежденность в отсутствии перспектив: «ситуация никогда не станет лучше». |  |
| Использование прошедшего времени в речи и прощание | Фразы прощания: «спасибо за все», «ты мне очень помогал»; подчеркивание завершенности отношений или событий. |  |
| Раздаривание любимых вещей или завершение давних дел | Раздача ценных личных вещей без видимой причины; завершение давно отложенных дел («висящих вопросов»). |  |
| Неожиданные проявления эмоций прощания | Сильные объятия или другие несвойственные ребенку проявления эмоций прощания с окружающими людьми. |  |
| Повторные случаи самоповреждающего поведения | Нанесение себе физических травм (порезы, ожоги); увлечение опасными действиями (например, рискованное поведение на дороге). |  |
| Резкие перепады настроения (эйфория) | Необъяснимый переход от подавленного состояния к внезапной эйфории (может быть связано с принятием решения о суициде). |  |
| Чрезмерная активность в социальных сетях на тему смерти | Публикация постов с мрачным содержанием. |  |
| Упоминание конкретного плана действий («я знаю как это сделать») | Намеки на то, что ребенок знает способ совершения суицида или обсуждает конкретные методы действий. |  |

**Итоговая оценка:**

* Количество признаков депрессивного состояния: \_\_\_\_\_\_\_\_
* Количество признаков суицидального поведения: \_\_\_\_\_\_\_\_