**Профилактика кризисных состояний подростка**

**Признаки, проявляющиеся в эмоциональной сфере**

**и в поведении подростка:**

* прямые или косвенные намеки о своем намерении: «Лучше бы мне умереть», «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придется обо мне волноваться», «Скоро все проблемы будут решены», «Вы ещё пожалеете, когда я умру!»;
* шутки на тему самоубийства;
* нездоровая заинтересованность вопросами смерти;
* потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней;
* частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость);
* необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду; постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти;
* ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или при выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие;
* уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека-одиночку;
* погруженность в размышления о смерти, о смысле жизни;
* отсутствие планов на будущее;
* внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей;
* раздаёт другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводит в порядок дела, мирится с давними врагами;
* пропуски занятий, не выполнение домашних заданий, избегание общения с одноклассниками; проявление раздражительности, угрюмости; находиться в подавленном настроении;
* чрезмерная деятельность или, наоборот, безразличие к окружающему миру; внезапная эйфория или приступы отчаяния.

**Ситуации, которые могут привести подростка  к кризисному состоянию:**

* социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным;
* живет в нестабильном окружении (серьёзный кризис в семье – в отношениях с родителями или родителей друг с другом); алкоголизм – личная или семейная проблема;
* ощущает себя жертвой насилия – физического, сексуального или эмоционального;
* предпринимал раньше попытки суицида;
* имеет склонность к самоубийству в последствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семье;
* перенес тяжелую потерю (смерть кого-то близких, развод родителей);
* слишком критически настроен по отношению к себе.

**Причины кризисных состояний у подростков**

* депрессия, вызванная потерей любимого человека, сопровождающаяся печалью, подавленностью, потерей интереса к жизни;
* состояние переутомления;
* уязвлённое чувство собственного достоинства;
* разрушение защитных механизмов личности в результате употребления алкоголя, гипногенных психотропных средств и наркотиков;
* различные формы страха, гнева и печали по разным поводам;
* отсутствие родительского внимания и любви, безразличие со стороны родителей, неурядицы в семье;
* ощущение ненужности;
* дефицит общения со сверстниками, безразличие со стороны друзей;
* трудности в школе;
* психологическая неподготовленность к раннему половому созреванию;
* чувство вины, страха, враждебности.