

Памятка
«Алгоритм действий при выявлении признаков дистресса у учащихся»

Признаки дистресса у учащихся

Категория	Признаки
Эмоциональные	депрессивное настроение (безразличие к своей судьбе, подавленность, безнадежность, беспомощность, отчаяние); склонность к быстрой перемене настроения; скука, грусть, уныние, угнетенность, мрачная угрюмость; злость, раздражительность, ворчливость, враждебность; тревога, ожидание непоправимой беды, страх; тоска как постоянный фон настроения, взрывы тоски с чувством отчаяния, безысходности; углубление мрачного настроения при радостных событиях.
Когнитивные	негативная триада, характерная для депрессивных состояний – негативные оценки своей личности, окружающего мира, будущего (собственная личность предстает как ничтожная, не имеющая права жить; мир расценивается как место потерь и разочарований; будущее мыслится как бесперспективное, безнадежное); «туннельное видение» – неспособность увидеть иные приемлемые пути решения проблемы, кроме суицида; нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы.
Поведенческие	злоупотребление психоактивными веществами, алкоголем; эскейп-реакции (уход из дома); резкое снижение повседневной активности; необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду;

	неприятное или безразличное отношение к окружающим, ненависть к благополучию окружающих; уход от контактов, изоляция от друзей и семьи; отказ от общественной работы, от совместных дел; излишний риск в поступках; снижение или повышение аппетита; признаки постоянной усталости; частое прослушивание траурной или печальной музыки; «приведение дел в порядок».
Коммуникативные	усиление жалоб на физическое недомогание; жалобы недостатка сна или повышенная сонливость; замедленная речь, тихий монотонный голос, краткость или отсутствие ответов; ускоренная экспрессивная речь; патетические интонации, причитания, склонность к нытью; предпочтение тем разговора и чтения, связанных со смертью, самоубийствами, загробной жизнью; прямые сообщения о суицидальных намерениях («хочу умереть», «ненавижу жизнь», «я покончу с собой»); косвенные сообщения о суицидальных намерениях («скоро все это закончится», «они пожалеют о том, что они мне сделали», «не могу этого вынести», «никому я не нужен», «это выше моих сил»); шутки, иронические высказывания о желании умереть, бессмысленности жизни).
Ситуативные	конфликты с родителями; конфликты с педагогами, администрацией учреждения образования; конфликты в области дружеских или любовных отношений; потеря (смерть, расставание) близкого человека; вынужденная социальная изоляция (смена места жительства); сексуальное насилие; нежелательная беременность; «потеря лица» (позор, унижения).

Пошаговый алгоритм действий

Шаг	Что делать	Примерные фразы
1	Заметьте и остановитесь. Обратите внимание на изменение состояния учащегося.	
2	Установите контакт. Найдите момент для короткого индивидуального разговора.	«Саша, я заметила, что ты выглядишь расстроенным. Хочешь поговорить?»
3	Спросите открыто. Задайте прямой вопрос о состоянии, без оценки.	«Как ты себя сейчас чувствуешь?», «Что происходит?», «Я вижу, что тебе трудно. Хочешь рассказать?»
4	Выслушайте без осуждения. Не перебивайте, не давайте советов сразу. Просто будьте рядом.	(Кивайте, говорите) «Ммм», «Я слушаю», «Это очень трудно»
5	Проявите эмпатию и поддержку. Дайте понять, что он/она не одинок.	«Ты не один. Я рядом», «Это очень сложные чувства. Спасибо, что поделился», «Ты очень смелый, что говоришь об этом».
6	Предложите конкретную помощь. Назовите варианты: психолог, родители, телефон доверия.	«Я могу пойти с тобой к психологу», «Давай вместе подумаем, кто может помочь», «Есть телефон доверия, туда можно позвонить анонимно».
7	Передайте ответственность специалисту. Вы не должны брать на себя функции психолога. Обязательно свяжитесь с психологом или иным специалистом.	«Я хочу поговорить с психологом, потому что он может помочь лучше меня. Это правильно и безопасно».
8	Продолжайте наблюдение. Следите за состоянием учащегося в следующие дни.	«Как твои дела?», «Я рада тебя видеть», «Если что — я здесь».

