

# *Умійте розпізнати*

## *Ознаки депресії*

- Втрата інтересу або почуття задоволення в ситуаціях, зазвичай викликають позитивні емоції;
- нездатність до адекватної реакції на похвали;
- Почуття гіркої печалі, що переходить у плач;
- Почуття неповноцінності, марності, втрата самоповаги;
- Песимістичне ставлення до майбутнього, негативне сприйняття минулого, повторювані думки про смерть або самогубство;
- Зниження уваги або здатності до ясного мислення;
- Млявість, хронічна втома, уповільнені рухи і мова;
- Зміна звичного режиму сну, безсоння або підвищена сонливість;
- Зміна апетиту з подальшим збільшенням або втратою ваги.

Помітивши ознаки депресії у підлітка, дорослим необхідно посилити індивідуальну роботу з ним та звернутися до фахівця (практичного психолога тощо).