**Ты в порядке?**



По статистике, каждый третий школьник сталкивается с буллингом, в некоторых российских школах — каждый второй. Также известно, что у жертв буллинга в 3 раза чаще сверстников диагностируют апатию, тревожно-депрессивное расстройство, головные боли и попытки суицида. Рассказываем, как распознать депрессию у ребенка и помочь ему 👇🏻

**Что такое буллинг, его виды:**

*Буллинг* — это травля, регулярные издевательства одного ребенка над другим. Или группы детей над школьником. Буллинг может быть физическим (пинки, щипки, порча имущества) и психологическим (оскорбления, высмеивание, игнорирование). Часто один вид сопровождается другим



**Симптомы депрессии у жертвы буллинга**

* Грусть, плач
* Безнадежность
* Потеря интереса к любимым занятиям
* Увлечение темой смерти
* Низкая самооценка
* Снижение успеваемости
* Деструктивное поведение
* Раздражительность, гнев
* Чувство вины, самокритика
* Забывчивость, невнимательность, усталость
* Гиперчувствительность к неудачам
* Психомоторное возбуждение или заторможенность
* Проблемы со сном, аппетитом
* Физические боли
* Отсутствие планов на будущее
* Прощальные письма, раздача вещей
* Самоповреждение, употребление алкоголя или других психоактивных веществ

**Важно: нет универсального набора признаков. Главный критерий — резкие изменения в поведении ребенка, он становится не похож на себя.**

**Как помочь ребенку**

Главное — сохранять спокойствие, потому что ребенку нужен надежный взрослый. Создайте атмосферу любви, принятия и доверия. Важно транслировать: «Я все слышу и разделяю с тобой, я рядом. Давай найдем решение проблемы».

*Также во время общения с подростком важно:*

* Не осуждать, не обвинять, не спорить
* Признавать суицид как один из вариантов, но не признавать его как «нормальный» вариант
* Дать понять, что вы в курсе намерений подростка и попросить его поделиться переживаниями
* Поощрять полную откровенность и активно слушать
* Помочь подростку спланировать совместное счастливое будущее

Главная задача — разговорить подростка. Описывая свое состояние и ситуацию, он начнет по-другому воспринимать случившееся. Если тревожные симптомы сохраняются, угрожают здоровью или мешают повседневной жизни — это серьезный повод обратиться к врачу-психиатру.

Родители могут опасаться обращаться к психиатру, предполагая так называемую постановку на учет и проблемы у ребенка в будущем. В таком случае можно начать с психолога или психотерапевта: он проведет диагностику, окажет экстренную помощь и мягко направит подростка к профильному врачу.

**Полезные ресурсы:**

[Служба помощи «Травли нет»](https://tn-mhr.mckl.ru/c/UeMWAAAA_DcAAGiS/UOZKBA/bH8wrSVJYLgGFcS4/?u=https%3A%2F%2Fxn--80aejlonqph.xn--p1ai%2F%3Futm_source%3Demail%26utm_medium%3Dmarketing%26utm_campaign%3D12-3_Nature-of-trust_email_marketing_sell_course_0_01042024_all_1vertical)

Бесплатный телефон доверия для детей подростков и родителей: [8-800-200-01-22](http://tel:88002000122/)