

TURINYS

PSICHIKOS SVEIKATOS PROBLEMŲ AKTUALUMAS	5
PSICHIKOS SVEIKATA IR PSICHIKOS SUTRIKIMAI	9
Emocinio vystymosi modeliai įvairiuose augimo etapuose	10
Psichikos sveikatos saugojimas mokykloje	14
Psichikos sutrikimai	17
DEPRESIJA	20
Depresijos priežastys	20
Depresijos požymiai	21
Gyvensena ir depresija	23
PAAUGLIŲ DEPRESIJA	25
Paauglių depresijos priežastys	25
Paauglių depresijos požymiai	26
Pagalba depresiją patiriantiems paaugliams	27
Tėvų veikla	28
NERIMO SUTRIKIMAI	30
Nerimo sutrikimų priežastys	30
Nerimo sutrikimų požymiai	31
PAAUGLIŲ SAVIŽUDYBĖS	33
Paauglių savižudybių priežastys	33
Gresiančios savižudybės požymiai	35
Tiesioginio savižudybės pavojaus įvertinimas	36
Pagalba esant suicidinei krizei	36
Mokyklos vaidmuo atliekant savižudybių prevenciją	37
STRESAS	44
Streso priežastys	44
Streso požymiai	49
Streso pasekmės	50
Streso įveikos strategijos	51
Laiko planavimas	57
SAVARANKIŠKO DARBO UŽDUOTYS	58
LITERATŪRA	59
PRIEDAI	62