

КАК ВЗРОСЛОМУ ПОНЯТЬ,
ЧТО...



**ПОДРОСТКУ НУЖНА
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА**

ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ ИГНОРИРОВАТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДРОСТКА?



Каждый седьмой подросток (14%) имеет проблемы с психическим здоровьем (по данным ВОЗ).



Половина всех психических расстройств начинается **до 14 лет.**

Подростки очень редко сами обращаются к психологу или психотерапевту, поэтому взрослым важно вовремя заметить тревожные сигналы и оказать поддержку. Чем раньше обратиться за помощью – тем быстрее и легче добиться результата.



ГДЕ НОРМА, А ГДЕ ТРЕВОЖНЫЙ СИГНАЛ?

ОБЫЧНЫЙ ПОДРОСТКОВЫЙ КРИЗИС

- ✓ Перепады настроения, но в целом подросток справляется.
- ✓ Конфликты с родителями, но контакт сохраняется.
- ✓ Временное снижение успеваемости при стрессе.
- ✓ Эксперименты с внешностью, поиск себя.



ПОРА К СПЕЦИАЛИСТУ

- ✗ Подавленность или тревога более двух недель подряд.
- ✗ Полная изоляция от друзей и семьи.
- ✗ Отказ от еды или переедание с рвотой.
- ✗ Панические атаки.
- ✗ Самоповреждение.
- ✗ Разговоры о смерти и нежелании жить.



КОГДА ВИЗИТ К СПЕЦИАЛИСТУ НЕЛЬЗЯ ОТКЛАДЫВАТЬ?

КРАСНЫЕ ФЛАГИ



Стал хуже учиться без причины



Потерял интерес к любимым делам



Перестал следить за собой



Не может встать с кровати



Наносит себе порезы, ожоги, синяки



Раздает свои вещи



Начал употреблять алкоголь или наркотики



Один признак – повод наблюдать.



Несколько – повод действовать.

ПОЧЕМУ ПОДРОСТОК ОТКАЗЫВАЕТСЯ ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ?

ЧТО СТОИТ ЗА СЛОВАМИ «НЕ ПОЙДУ»



«Я не псих»

Страх стигмы
и насмешек

«Об этом узнают
другие»

Страх
предательства

«Поставят
на учет»

Страх
за будущее

«Сам
справлюсь»

Страх
показаться
слабым



Это не упрямство.

Это страх.

С ним можно работать.

ПОЧЕМУ ПОДРОСТОК ОТКАЗЫВАЕТСЯ ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ?

ЧТО СТОИТ ЗА СЛОВАМИ «НЕ ПОЙДУ»



«Я не псих»

Страх стигмы
и насмешек

«Об этом узнают
другие»

Страх
предательства

«Поставят
на учет»

Страх
за будущее

«Сам
справлюсь»

Страх
показаться
слабым



Это не упрямство.

Это страх.

С ним можно работать.

КАК ОБЪЯСНИТЬ ПОДРОСТКУ, ЧТО ПСИХОЛОГ – ЭТО НОРМАЛЬНО

НОРМАЛИЗАЦИЯ



Болят зуб — идешь к стоматологу. Болят внутри — к психологу. Это нормально.

АВТОНОМИЯ



Хочешь — онлайн, хочешь — очно. Выбери специалиста сам. Сходи один раз. Не понравится — не пойдешь.

БЕЗОПАСНОСТЬ



Я не буду устраивать допрос. Это твоё пространство.

НЕОБХОДИМО ОБЪЯСНИТЬ, ЧТО УЧЕТ У ПСИХОЛОГА И УЧЕТ У ПСИХИАТРА – РАЗНЫЕ ВЕЩИ.

«Психолог — не психиатр. Он не ставит никаких диагнозов, не выписывает никаких таблеток, это нигде не отразится».



ЧТО НЕ СТОИТ ГОВОРИТЬ ПОДРОСТКУ?

ЭТИ ФРАЗЫ СДЕЛАЮТ СИТУАЦИЮ ЕЩЕ ХУЖЕ



«Ты должен пойти!»
(Давление)

«Да что у тебя могло случиться?»
(Обесценивание)

«Не пойдешь — заберу телефон»
(Угрозы)

«Ты меня в могилу сведешь»
(Вина)

«Я в твоём возрасте справлялся сам»
(Сравнение)

ЕСЛИ ДАВИТЬ – ПОДРОСТОК ЗАКРОЕТСЯ ЕЩЕ СИЛЬНЕЕ.

КАКИЕ ВИДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ МОЖНО ПРЕДЛОЖИТЬ?



Телефон доверия.
Анонимно, бесплатно, можно просто выговориться.



Онлайн-чат.
Для тех, кому сложно говорить голосом.



Школьный психолог.
Бесплатно и доступно.



Частный специалист.
Максимум конфиденциальности.



Группы поддержки.
Среди «своих».



При тревоге и страхе обращайтесь на анонимную горячую линию

**8 800 2000 122
124**



Всероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей



Горячая линия в сообщениях сообщества

«Digital психолог» ВКонтакте



https://vk.com/hotline_help_me