

«КРАСНЫЕ ФЛАГИ»

(или на что обратить внимание в поведении подростка)

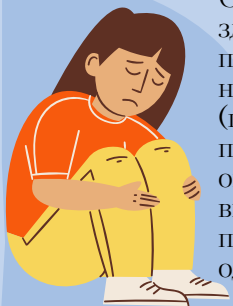
- Внезапная замкнутость, скрытность
- Резкие перепады настроения
- Повышенная тревожность
- Конфликты со сверстниками
- Ухудшение успеваемости, отказ от любимых занятий
- Пренебрежение внешностью, гигиеной
- Потеря интереса к будущему
- Высказывания о смерти, обесценивание жизни
- Порезы, ожоги, частые «несчастные случаи»

Если вы замечаете такие признаки — это повод насторожиться. Иногда подросток не говорит словами, но «кричит» своим поведением.

РОЛЬ РОДИТЕЛЯ И УЧИТЕЛЯ, ПОРЯДОК ДЕЙСТВИЙ

Именно на родителя и учителя ложится особая роль. Почему? Потому что именно вы видите ребёнка каждый день: дома, на уроках, переменах, мероприятиях. До психолога подросток сам доходит далеко не всегда. До врача — ещё реже. Поэтому именно вы чаще всего становитесь первыми, кто может заметить проблему. Ваша забота и внимание не заменяют профессиональной помощи, но именно они помогают подростку решиться обратиться за ней. Вы не должны оставаться с этим один на один. Сообщите психологу или администрации учреждения образования.

Обратитесь к психологу учреждения здравоохранения или к врачу-психотерапевту (врачу-психиатру-наркологу). В острой ситуации (подросток прямо говорит о намерении покончить с собой или совершает опасные действия) необходимо: вызвать скорую медицинскую помощь по телефону 103, не оставлять ребенка одного до приезда помощи.



КАК ПРАВИЛЬНО ГОВОРИТЬ С ПОДРОСТКОМ

01 ПОДХОД «ВИЖУ – СЛЫШУ – ПОДДЕРЖИВАЮ»

Виджу «Я заметил, что ты стал грустнее/замкнутее...»

Слышу «Расскажи, пожалуйста, что с тобой происходит?»

Поддерживаю «Мне важно, чтобы ты не был с этим один»

Важно говорить про наблюдаемые факты, а не обвинять («Ты специально портишь себе жизнь»).

02 ЧЕГО СТОИТ ИЗБЕГАТЬ

Не нужно говорить: «не выдумывай,

у тебя всё хорошо», «в твоём возрасте у всех проблемы», «ты просто хочешь привлечь внимание», «соберись, перестань себя жалеть»

Такие слова усиливают чувство вины и отчуждения. Подросток замыкается и перестаёт доверять.

03 ЧТО ПОМОГАЕТ

Прямые и спокойные вопросы:

«Бывают ли у тебя мысли, что жить не хочется?»

«Ты когда-нибудь думал/а о том, чтобы причинить себе вред?»

Не бойтесь называть вещи своими именами. Исследования показывают: разговор про суицидальные мысли не провоцирует их, а снижает риск.

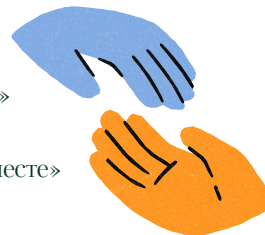
Отражение эмоций:

«Я вижу, что тебе очень тяжело»

«Ты имеешь право так себя чувствовать»

Сообщение о заботе:

«Я рядом, и мы будем искать помощь вместе»



УЧРЕЖДЕНИЕ ЗАДРАВООХРАНЕНИЯ «МИНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ КЛИНИЧЕСКИЙ ЦЕНТР «ПСИХИАТРИЯ-НАРКОЛОГИЯ»

СИГНАЛЫ БЕДЫ:

как заметить, что подростку нужна помощь и оказать её



ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО?

Одним из наиболее суицидально опасных возрастов является подростковый. Исследования показывают, что в возрастной группе от 15 до 29 лет суицид занимает 3 место среди причин смертности. При этом самоповреждения (суицидальная попытка и несуицидальные самоповреждения) встречаются гораздо чаще. Их распространенность составляет 13-25%.

ГЛАВНЫЕ ПОНЯТИЯ – ПРОСТЫМИ СЛОВАМИ

Суицид намеренное, осознанное и быстрое лишение себя жизни, приведшее к смерти

Суицидальная попытка попытка лишения себя жизни, которая не привела к смерти

Несуицидальное самоповреждение преднамеренное нанесение себе телесных повреждений без суицидальных намерений

! Такое поведение является малоадаптивным и неэффективным способом решения имеющихся проблем.



ПОЧЕМУ ЭТО ПРОИСХОДИТ?

(и почему подростки так невыносимы?)

01 АНАТОМИЯ И ФИЗИОЛОГИЯ МОЗГА

Мозг ещё «строится». Префронтальная кора (зона, отвечающая за контроль эмоций, планирование, прогнозирование последствий) окончательно «дозревает» только к 22–25 годам.

! Поэтому подросток может быть очень эмоционален, импульсивен, быстро переходить от радости к отчаянию.



02 ГОРМОНАЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ

В период полового созревания резко меняется уровень половых гормонов (эстрогенов, тестостерона). Это влияет не только на тело, но и на психику: перепады настроения, раздражительность, вспышки агрессии, слёзы «на пустом месте».

! Подросток часто сам не понимает, почему его «качает» — это физиология, а не «плохой характер».

03 ПСИХОЛОГИЯ

Формируется самоидентичность: «Кто я? Какой я? Как меня воспринимают другие?» Очень важно мнение сверстников, их признание. Конфликты в компании, буллинг, неразделённая любовь переживаются как катастрофа.

! Что делает подростка особенно уязвимым к стрессам и разочарованиям

04 СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ

Давление школы (успеваемость, экзамены, конфликты со сверстниками). Семейные трудности (насилие, развод, алкоголизм в семье, чувство, что «родители меня не понимают»). Переживание одиночества, изоляции. Существенные изменения в жизни (переезд, потеря близкого). Влияние интернета и соц. сетей (кибербуллинг, сравнение себя с «идеальными» картинками блогеров, опасный контент (романтизация самоповреждений)).

! Внешние трудности часто накладываются на внутренний кризис. В итоге подросток оказывается в ситуации «слишком много всего сразу».

05 РИСКОВАННОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Склонность к экспериментам (алкоголь, сигареты, ПАВ). При этом происходит недооценка опасности: «со мной ничего не случится». Подростку сложно просчитать последствия. Они часто верят, что «это просто опыт» или «ничего страшного не произойдёт».

! Это усиливает вероятность импульсивных попыток самоповреждения, суицида.

Важно помнить: чаще всего это сочетание нескольких факторов. Подростки не рождаются с желанием причинять себе вред — это всегда ответ на невыносимые эмоции.

Помощь можно получить, позвонив на «ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ»

+375 17 263 03 03 (Экстренная психологическая помощь для детей и подростков)

+375 29 899 04 01 (Круглосуточный телефон доверия Минского областного клинического центра «Психиатрия-наркология»)

📍 г. Минск, ул. Петруся Бровки 7

🌐 mokc.by

8 801 100 1611 (Национальная детская линия)

