

Как понять, что подростку нужна помощь (депрессия, самоповреждающее поведение)



Если вы замечаете следующие признаки:

Нарушение режима сна/бодрствования – ребенок спит днем, а ночью сидит в телефоне, играет в игры.

Резкая смена интересов, предпочтений – Вы замечаете, что ребенок больше не получает удовольствие от того, что раньше приносило ему радость. Это могут быть любимые занятия, увлечения, хобби (спорт, творчество и т.д.)

Изменение круга общения и количества общения – ребенок разорвал связи со старыми друзьями, он замкнулся или у него наоборот появилось слишком большое количество новых знакомых.

Апатия – ребенок большую часть свободного времени проводит лежа в кровати, отсутствует мотив к какой-либо деятельности. **Важно!**

Необходимо различать - ребенок не хочет делать абсолютно ничего, а не только то, о чем вы его просите. Если он удовлетворяет свои базовые потребности, но при этом не ходит на секции, но ходит гулять с друзьями – это не апатия. Если ребенок вообще ничего не делает, то это уже признаки апатии.

Потеря аппетита, низкий уровень гигиены – это сигнал к тому, что у ребенка отсутствуют силы для удовлетворения базовых потребностей организма.

Ребенок всегда носит одежду с длинным рукавом и штанинами - даже когда жарко. Избегает показывать тело. Подолгу запирается в ванной. В его вещах вы можете найти бинты, ватки, хлоргексидин, лезвия и другие острые предметы.

Что делать, когда некоторые из предыдущих пунктов выявлены:



Если у Вас с вашим ребенком установлен доверительный контакт – попробуйте поговорить с ним по душам. **Важно!** Не стоит осуждать ребенка, оценивать его действия (особенно негативными фразами), высказывать недовольство его поведением.

Не обесценивайте его переживания – помните, что Вы были ребенком, а ребенок взрослым еще не был! Сейчас Ваш ребенок только учится жить и ему необходимо самостоятельно получить свой уникальный опыт жизни. Он не умеет смотреть на свои проблемы исходя из **Вашего** жизненного опыта. Все его переживания в данный момент для него актуальны, важны и занимают первостепенное место для раздумий.

Просто будьте рядом – в отсутствии поддержки и понимании от близких людей подросток ищет это в компаниях сверстников. Ребенку не нужны нравоучения, решения, принимаемые за него, демонстрация Вашего авторитета. В такой непростой для него период подросток нуждается в безусловном принятии со стороны родителя, его поддержке и доступности для общения на интересующие подростка темы. Важно дать ребенку понимание, что он может прийти к Вам с любой проблемой, поделиться ею, быть выслушанным и понятым. И получить необходимую ему помощь в ее решении (только если он сам об этом попросит) без осуждений, критики и обесценивания.

Не бойтесь обратиться к психологу – важно получить согласие ребенка на получение психологической помощи. В случае если ребенок отказывается – обратитесь к психологу самостоятельно. Грамотный специалист поможет Вам выработать стратегию поведения, которая способствует установлению продуктивного доверительного контакта между Вами и ребенком. Если ребенок отказывается от помощи специалистов, что скажите ему – что Вы всегда рядом и готовы выслушать его. И если он решит, что помощь специалистов ему нужна, пусть скажет Вам об этом.



Если предыдущие шаги не помогли или Вы считаете, что жизни и здоровью Вашего ребенка угрожает опасность - не бойтесь обратиться к **психиатру** – помните, в настоящее время, даже после госпитализации в психиатрический стационар ребенка **НЕ СТАВЯТ** на учет в ПНД. Это происходит только с согласия законных представителей или ребенка, по достижении им 15 лет.



Полезные контакты:

Детский телефон доверия – 8-800-2000-122 (оказывает психологическую помощь не только детям, но и родителям) - анонимно, бесплатно, круглосуточно

Горячая линия кризисной психологической помощи - 8-800-600-31-14
анонимно, бесплатно, круглосуточно

