

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 твое 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](https://vk.com/hotline_help_me)