

## Родителям



Подростковый возраст характеризуется большими изменениями в жизни ребенка и не всегда проходит гладко. По тем или иным причинам, подросток может сталкиваться с проблемами, которые для него не по силам в данный момент. Наша чуткость к состоянию ребенка как родителей и желание понять подростка является неотъемлемой частью воспитания.

### На что в первую очередь стоит обращать внимание в поведении и настроении подростка

- стал вялым, пассивным, выполнение привычных повседневных дел дается с трудом, заметен упадок сил, не проходящий со временем;
- нарушается режим сна-бодрствования, заметно снижается/повышается аппетит;
- настроение подавленное, угрюмое, часто плачет или бывает раздражителен, «взрывается» по ничтожным поводам;
- избегает контакта, существенно сократилось общение с близкими и друзьями, всё более замкнут и молчалив, предпочитает проводить время наедине с самим собой, от совместного досуга отказывается;
- рисунки мрачного, депрессивного содержания, прощальные записки;
- перспективу своего будущего видит в негативном свете;
- высказывается в самообвинительной и самоуничижительной манере;
- присутствуют следы самоповреждений (порезы, синяки, ожоги);
- чрезмерная маскировка тела под одеждой тоже может являться косвенным признаком;
- высказывает суицидальные мысли («не хочу жить», «всем будет лучше без меня» и т. д.);

**При наличии вышеописанных особенностей следует выразить свою обеспокоенность состоянием ребенка и деликатно предложить помощь специалистов. Обращаться в «Областной центр психологической поддержки детей и подростков» или на прием к участковому врачу-психиатру (филиал «Детство», ул. Индустрии, 100а).**

**Если подросток демонстрирует решительное намерение покончить с собой или предпринимает конкретные действия (режет себя, принимает большое количество таблеток и прочее), незамедлительно вызвать бригаду скорой помощи.**

