

## НЕ УПУСТИТЬ: 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 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.

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

### **Важно!**

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

**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** – поговорите 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 отсутствие поддержки и понимания 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 обращение за психологической помощью. В случае, если ребенок отказывается – обратитесь к психологу самостоятельно. Грамотный специалист поможет Вам выработать стратегию поведения, которая будет способствовать установлению продуктивного доверительного контакта между Вами и ребенком. Если ребенок отказывается от помощи специалистов, то 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 (психоневрологический диспансер). Это происходит только с согласия законных представителей или ребенка по достижении им 15 лет.

## ПОЛЕЗНЫЕ КОНТАКТЫ

1. ГОРЯЧАЯ КРИЗИСНАЯ ЛИНИЯ НА БАЗЕ  
ФЕДЕРАЛЬНОГО КООРДИНАЦИОННОГО  
ЦЕНТРА ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ В СИСТЕМЕ  
ОБРАЗОВАНИЯ ФГБОУ ВО МГППУ **[8-800-600-31-14](tel:8-800-600-31-14)**

Консультации по телефону для детей, подростков и их родителей. Бесплатно, круглосуточно, анонимно

2. ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН  
ДОВЕРИЯ **[8-800-200-01-22](tel:8-800-200-01-22)**

Оказывает психологическую помощь не только детям, но и родителям

3. ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ МГППУ **[8-495-624-60-01](tel:8-495-624-60-01)**  
**[HTTPS://CHILDHELPLINE.RU/](https://childhelpline.ru/)**

4. ДЕТИ ОН-ЛАЙН **[HTTP://DETIONLINE.COM/](http://detionline.com/)**  
**[8 800 25 000 15](tel:8-800-25-000-15)**