

# КАК РАСПОЗНАТЬ ОСТРОЕ КРИЗИСНОЕ СОСТОЯНИЕ У ПОДРОСТКА

## *ЧТО В ПОВЕДЕНИИ ПОДРОСТКА ДОЛЖНО НАСТОРОЖИТЬ РОДИТЕЛЕЙ?*

- Ребенок прямо или косвенно говорит о нежелании продолжать жизнь. Разговоры о нежелании жить — попытка привлечь ваше внимание к себе и своим проблемам. Бытует миф, что если человек говорит об этом, то значит, этого не сделает. Однако это не так! Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца.
- Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.
- Резкое изменение поведения. Например, стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей.
- У подростка длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность.

## *ОПАСНЫЕ СИТУАЦИИ, НА КОТОРЫЕ НАДО ОБРАТИТЬ ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ*

- Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
- Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений.
- Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).
- Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).
- Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха (особенно в семье).
- Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).
- Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).

## *ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ, ЕСЛИ ОНИ ОБНАРУЖИЛИ ОПАСНОСТЬ*

- Если вы увидели хотя бы один из перечисленных выше признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание своему подростку и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Даже, если ваш сын или дочь отказываются от помощи, уделяйте ему больше внимания, чем обычно.
- Сохраняйте контакт со своим ребенком. Важно постоянно общаться с подростком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей.

## *ДЛЯ ЭТОГО:*

- расспрашивайте и говорите с ребенком о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым.
- проявите интерес к ребенку, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы.
- помните, что авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (то есть, агрессию, направленную на себя).
- говорите о перспективах в жизни и будущем. У подростков еще только формируется картина будущего, они видят или совсем отдаленное будущее, либо текущий момент. Узнайте, что ваш ребенок хочет, как он намерен добиваться поставленной цели, помогите ему составить конкретный (и реалистичный) план действий.
- говорите с ребенком на серьезные темы: что такое жизнь? в чем смысл жизни? Что такое дружба, любовь, смерть, предательство? Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Говорите о том, что ценно в жизни для вас. Не бойтесь делиться собственным опытом, собственными размышлениями. Задушевная беседа на равных всегда лучше, чем «чтение лекций», родительские монологи о том, что правильно, а что неправильно. Если избегать разговоров на сложные темы с подростком, он все равно продолжит искать ответы на стороне (например, в интернете), где информация может оказаться не только недостоверной, но и небезопасной.

## *ДЛЯ ЭТОГО:*

- сделайте все, чтобы ребенок понял: сама по себе жизнь – эта та ценность, ради которой стоит жить. Если ценность социального успеха, хороших оценок, карьеры доминирует, то ценность жизни самой по себе, независимо от этих вещей, становится не столь очевидной. Важно научить ребенка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения. Лучший способ привить любовь к жизни – ваш собственный пример. Ваше позитивное мироощущение обязательно передастся ребенку и поможет ему справляться с неизбежно возникающими трудностями.
- дайте понять ребенку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха. Рассказывайте чаще о том, как вам приходилось преодолевать те или иные трудности. Конструктивно пережитый опыт неудачи делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым. И наоборот: привычка к успехам порою приводит к тому, что человек начинает очень болезненно переживать неизбежные неудачи.
- проявите любовь и заботу, разберитесь, что стоит за внешней грубостью ребенка. Подросток делает вид, что вы совсем не нужны ему, он может обесценивать проявления заботы и нежности к нему. Тем не менее, ему очень важны ваша любовь, внимание, забота, поддержка. Надо лишь выбрать приемлемые для этого возраста формы их проявления.
- найдите баланс между свободой и несвободой ребенка. Предоставляя свободу, важно понимать, что подросток еще не умеет с ней обходиться и что свобода может им пониматься как вседозволенность. Родителю важно распознавать ситуации, в которых ребенку уже можно предоставить самостоятельность, а в которых он еще нуждается в помощи и руководстве.

## *ИНДИКАТОРЫ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ*

- **Эмоциональные индикаторы** (депрессивное настроение (безразличие к своей судьбе, подавленность, безнадежность, беспомощность, отчаяние); склонность к быстрой перемене настроения; скука, грусть, уныние, угнетенность, мрачная угрюмость; злобность, раздражительность, ворчливость, враждебность; тревога, ожидание непоправимой беды, страх; тоска как постоянный фон настроения, взрывы тоски с чувством отчаяния, безысходности; углубление мрачного настроения при радостных событиях);
- **Когнитивные индикаторы** (негативная триада, характерная для депрессивных состояний – негативные оценки своей личности, окружающего мира, будущего (собственная личность предстает как ничтожная, не имеющая права жить; мир расценивается как место потерь и разочарований; будущее мыслится как бесперспективное, безнадежное); «туннельное видение» – неспособность увидеть иные приемлемые пути решения проблемы, кроме суицида; нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы);
- **Поведенческие индикаторы** (злоупотребление психоактивными веществами, алкоголем; эскейп-реакции (уход из дома); резкое снижение повседневной активности; необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду; неприязненное или безразличное отношение к окружающим, ненависть к благополучию окружающих; уход от контактов, изоляция от друзей и семьи; отказ от общественной работы, от совместных дел; излишний риск в поступках; снижение или повышение аппетита; признаки постоянной усталости; частое прослушивание траурной или печальной музыки; «приведение дел в порядок»);

## *ИНДИКАТОРЫ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ*

- **Коммуникативные индикаторы** (усиление жалоб на физическое недомогание; жалобы недостаток сна или повышенная сонливость; замедленная речь, тихий монотонный голос, краткость или отсутствие ответов; ускоренная экспрессивная речь; патетические интонации, причитания, склонность к нытью; предпочтение тем разговора и чтения, связанных со смертью, самоубийствами, загробной жизнью; прямые сообщения о суицидальных намерениях («хочу умереть», «ненавижу жизнь», «я покончу с собой»); косвенные сообщения о суицидальных намерениях («скоро все это закончится», «они пожалеют о том, что они мне сделали», «не могу этого вынести», «никому я не нужен», «это выше моих сил»); шутки, иронические высказывания о желании умереть, бессмысленности жизни);
- **Ситуативные индикаторы** (конфликты с родителями; конфликты с педагогами, администрацией учреждения образования; конфликты в области дружеских или любовных отношений; потеря (смерть, расставание) близкого человека; вынужденная социальная изоляция (смена места жительства); сексуальное насилие; нежелательная беременность; «потеря лица» (позор, унижения).

## ТЕЛЕФОНЫ ДОВЕРИЯ



- **8 801 100 16 11** - Республиканская «Детская телефонная линия»
- **+375 (17) 300 10 06** - Республиканский центр психологической помощи
- **133** - Центр экстренной психологической помощи
- **170** - Служба экстренной психологической помощи г. Гродно
- **8 (0154) 52 72 62** - Центр, дружественный подросткам «Твой выбор» (г. Лида, ул. Красноармейская, 20), детская поликлиника

УЗ «Лидская центральная районная больница»	Психологическая помощь, психотерапевтическая помощь, психиатрическая помощь	г. Лида, ул. Мицкевича, д.1	круглосуточно	<b>приемный покой: 8 (0154) 62 11 22</b>
--	---	-----------------------------	---------------	--