

Методические рекомендации для несовершеннолетних по поведенческим и эмоциональным проблемам для самообращения к специалисту



Привет! Эта памятка создана специально для тебя, чтобы помочь разобраться в своих чувствах и понять, когда стоит обратиться за помощью к специалисту. Иногда в жизни каждого подростка возникают трудности, которые сложно преодолеть в одиночку. Это нормально! Важно знать, что ты не один и что есть люди, готовые тебя поддержать.

Что такое поведенческие и эмоциональные проблемы?

Это состояния, когда твои мысли, чувства и поведение мешают тебе нормально жить, учиться, общаться с друзьями и близкими.

Вот некоторые признаки, которые могут говорить о том, что у тебя есть проблемы:



Эмоциональные признаки:

- Постоянная грусть, тоска, апатия, которые не проходят больше двух недель.
- Сильная тревога, беспокойство, страх без видимой причины.
- Частые вспышки гнева, раздражительности, агрессии.
- Ощущение собственной никчемности, вины, стыда.
- Потеря интереса к вещам, которые раньше приносили удовольствие.
- Трудности с концентрацией внимания, запоминанием.
- Нарушения сна (бессонница, кошмары).
- Изменения аппетита (отсутствие или переедание).
- Мысли о самоубийстве или нанесении себе вреда.



Поведенческие признаки:

- Замкнутость, избегание общения с друзьями и семьей.
- Употребление алкоголя, наркотиков, табака.
- Агрессивное поведение (драки, вандализм).
- Проблемы с законом.
- Пропуски занятий в школе, снижение успеваемости.
- Повторяющиеся действия (например, навязчивое мытье рук, пересчет предметов).
- Самоповреждающее поведение (например, порезы).
- Изоляция в интернете, зависимость от социальных сетей.

Важно: Если ты заметил у себя, хотя бы несколько из этих признаков, это не значит, что у тебя обязательно есть серьезная проблема. Но это повод обратить на себя внимание и, возможно, обратиться за помощью.

Что делать, если вы заметили признаки агрессивного поведения?

Почему важно обратиться за помощью?

- **Ты не должен страдать в одиночку.** Специалист поможет тебе разобраться в своих чувствах и научит справляться с трудными ситуациями.
- **Проблемы могут усугубиться.** Если не решать проблему, она может стать только хуже и повлиять на твою учебу, отношения с близкими и общее самочувствие.
- **Ты заслуживаешь быть счастливым.** Обращение за помощью - это проявление заботы о себе и своей жизни.
- **Не стыдно просить о помощи.** Это признак силы, а не слабости.

Когда стоит обратиться к специалисту?

- Ты чувствуешь себя плохо большую часть времени.
- Твои чувства мешают тебе нормально учиться, общаться и жить.
- Ты не знаешь, как справиться со своими эмоциями.
- Ты думаешь о том, чтобы навредить себе или другим.
- Ты чувствуешь, что никому не можешь рассказать о своих проблемах.
- Тебе кажется, что никто тебя не понимает.
- Ты пробовал решить проблему самостоятельно, но ничего не получается.

НУЖНА ПОМОЩЬ

К кому можно обратиться за помощью?

- **Психолог в колледже:** Он может помочь тебе разобраться в твоих чувствах, дать советы по решению проблем и направить к другим специалистам, если это необходимо.
- **Психолог:** Помогает разобраться в проблемах, улучшить взаимоотношения с окружающими, повысить самооценку и научиться справляться со стрессом.
- **Психотерапевт:** Использует различные методы (терапии) для лечения эмоциональных и поведенческих проблем.
- **Психиатр:** Врач, который может диагностировать психические расстройства и назначать лекарства.
- **Телефоны доверия:** Это бесплатные и анонимные службы, где ты можешь поговорить о своих проблемах с обученным консультантом. Это общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей: **8-800-2000-122**.
- **Родители, родственники, друзья:** Если ты чувствуешь, что можешь доверять кому-то из близких, попробуй поговорить с ними о своих проблемах.



Как подготовиться к обращению к специалисту?

- **Подумай, что ты хочешь рассказать.** Напиши список проблем или вопросов, которые ты хочешь обсудить.
- **Будь готов говорить откровенно.** Специалист не сможет тебе помочь, если ты не будешь честен с ним.
- **Не бойся задавать вопросы.** Если тебе что-то непонятно, не стесняйся спросить.
- **Помни, что это конфиденциально.** Специалист не будет рассказывать о твоих проблемах другим людям без твоего разрешения. (Исключение: если есть угроза твоей жизни или жизни других людей).
- **Узнай, сколько стоит консультация, если это платный специалист.** Обсуди это с родителями или опекунами.

Как говорить с родителями о том, что тебе нужна помощь?

- **Выбери подходящее время и место.** Когда родители не заняты и находятся в спокойном состоянии.
- **Начни разговор с простого.** Скажи, что ты чувствуешь себя не очень хорошо и хочешь поговорить с ними.
- **Объясни, почему тебе нужна помощь.** Расскажи о своих чувствах, мыслях и поведении, которые тебя беспокоят.
- **Будь честен и открыт.** Не скрывай свои проблемы и не бойся выражать свои чувства.
- **Предложи конкретное решение.** Например, скажи, что ты хочешь пойти к школьному психологу или к специалисту в поликлинике.
- **Будь готов к разной реакции.** Родители могут сразу поддержать тебя, а могут отреагировать с непониманием или тревогой. Постарайся понять их чувства и ответить на их вопросы.
- **Если родители не понимают тебя, попробуй поговорить с другим взрослым, которому ты доверяешь.** Например, с родственником, учителем или другом семьи.

Помни!

- Ты не одинок. Многие подростки сталкиваются с эмоциональными и поведенческими проблемами.
- Обращение за помощью - это нормально.
- Ты заслуживаешь быть счастливым.
- Твоя жизнь важна!



О Детском телефоне доверия

Мы гарантируем:

-  Безопасность
-  Анонимность
-  Профессиональность, в вопросах и ответах

