

9 ТРЕВОЖНЫХ ПРИЗНАКОВ,

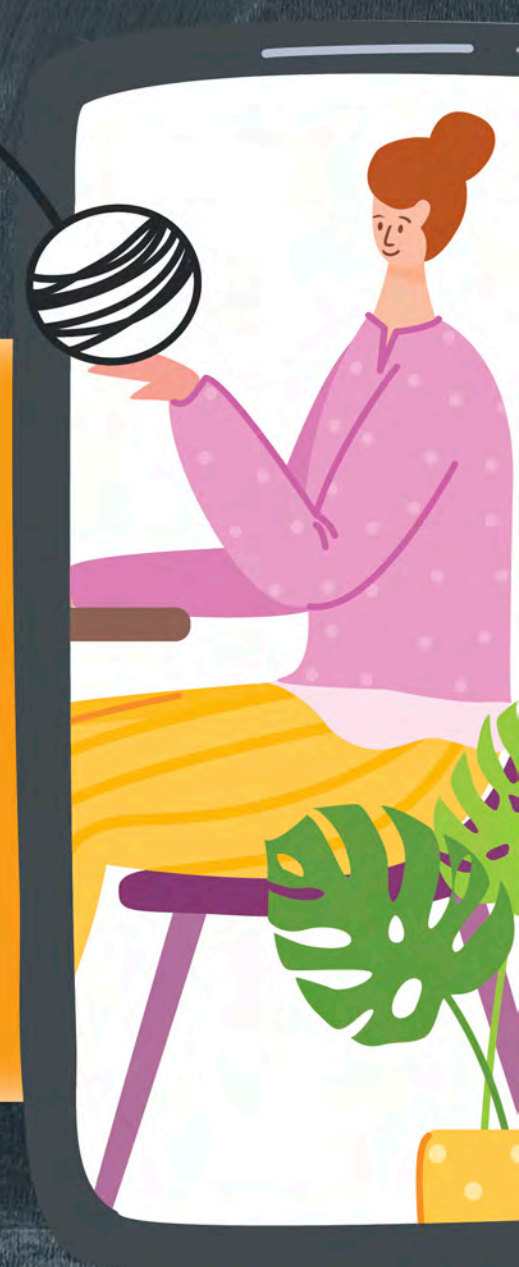
**КОГДА НЕОБХОДИМО
ОБРАТИТЬСЯ
К СПЕЦИАЛИСТУ**

СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



9 маркеров,

которые могут говорить
о проблемах и ситуациях,
с которыми подросток
не может справиться сам.



Если вы заметили
эти признаки, обращайтесь
за помощью – к психологу
или психиатру.

1

РЕЗКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ настроения и поведения

- Чрезмерная раздражительность, агрессия, частые вспышки гнева
- Подавленное настроение, апатия
- Чувство безнадежности, равнодушие к происходящему и будущему
- Эмоциональная нестабильность: резкие перепады настроения без видимых причин



СНИЖЕНИЕ УСПЕВАЕМОСТИ В ШКОЛЕ

- 
- Резкое ухудшение успеваемости без видимых причин
 - Пропуски занятий, снижение интереса к учебе
 - Проблемы с концентрацией и вниманием



3

ПРОБЛЕМЫ С САМООЦЕНКОЙ И САМОВОСПРИЯТИЕМ

- **Чувство собственной никчемности, ненужности, постоянная самокритика**
- **Высказывания о дефектах своей внешности, когда это противоречит действительности**



4

ЗАМКНУТОСТЬ И СОЦИАЛЬНАЯ ИЗОЛЯЦИЯ

- Отказ от общения с друзьями и семьей, избегание социальных контактов
- Замкнутость, уединение, желание оставаться в одиночестве длительное время
- Прекращение любимых занятий, потеря интереса к тому, что раньше радовало



Чрезмерная ТРЕВОЖНОСТЬ*

-
- A stylized illustration of a person with dark hair, wearing a bright yellow blazer over a light pink top and dark grey trousers. They are standing with their hands pressed against their face, suggesting a state of distress or emotional overwhelm. The background is a soft, pastel-colored sky with wispy clouds in shades of blue, pink, and yellow. On the ground, there are several long, dark, swirling shadows that appear to be cast by the person, adding a sense of depth and emotional weight to the scene. The overall style is clean and modern, with a focus on color and form.

* Если такие признаки проявляются регулярно, интенсивно, нарушают социальную адаптацию ребенка – это повод **обратиться к психиатру**

6

ИЗМЕНЕНИЕ АППЕТИТА, веса*

- Внезапная потеря или набор веса без причины
- Нарушение пищевого поведения: отказ от еды, жесткие ограничения, рвота после еды

7

НАРУШЕНИЕ СНА*

- **Бессонница** или постоянное желание спать
- Ночные кошмары, **беспокойный сон**, страх засыпать в одиночестве

* Если такие признаки проявляются регулярно, интенсивно, нарушают социальную адаптацию ребенка – это повод **обратиться к психиатру**



8

САМОПОВРЕЖДАЮЩЕЕ поведение*

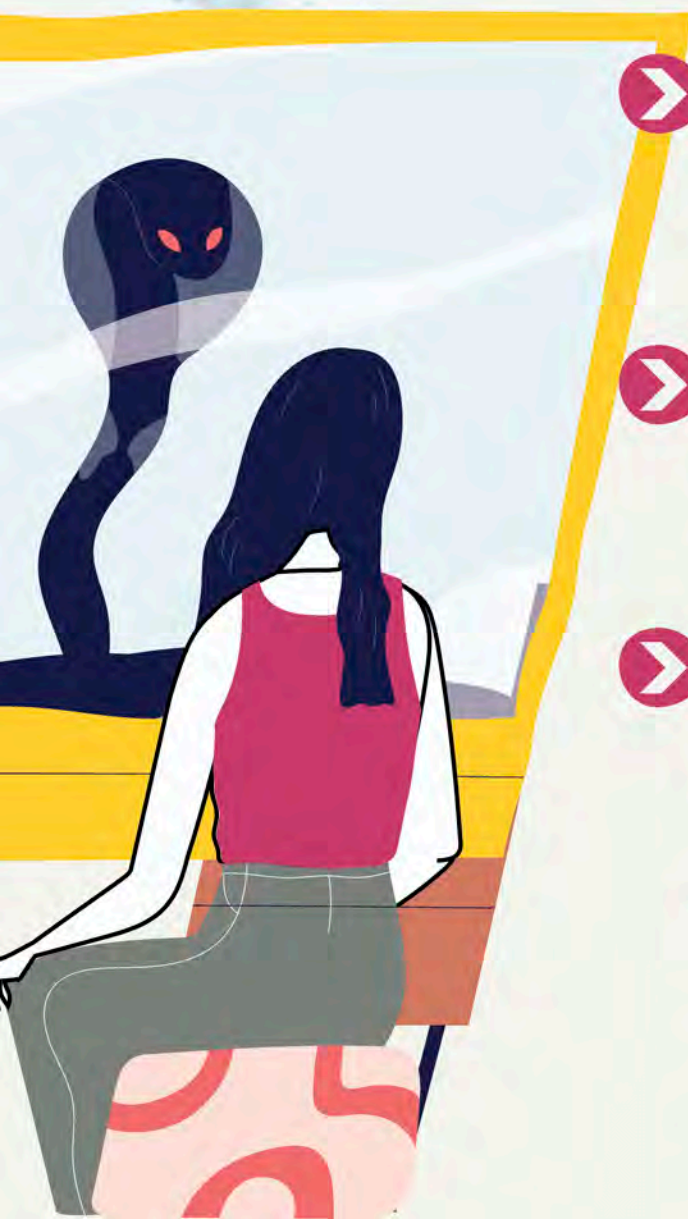
- Порезы, ожоги и другие способы причинения себе вреда

9

СУИЦИДАЛЬНЫЕ мысли и высказывания*

- Разговоры о смерти, суициде, желание «исчезнуть» или «закончить все»
- Прямые или косвенные угрозы суицида, высказывания о планировании
- Поиск информации о суициде, раздача вещей, прощальные письма

* Если такие признаки проявляются регулярно, интенсивно, нарушают социальную адаптацию ребенка – это повод обратиться к психиатру



ВМЕСТЕ
ради будущего
детей!



Врачи
детям



ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ