

# **КОГДА ГРУБОСТЬ — ЭТО КРИК О ПОМОЩИ**

## **(Как отличить обычную подростковую резкость от признаков серьёзного кризиса)**

Подростковая «колючесть» — норма. Но если изменения длятся неделями и усиливаются — ребёнку нужна не дисциплина, а поддержка специалиста.

### **1. Изменения в эмоциональном состоянии**

Обращайте внимание не только на слова, а на то, каким подросток стал за последние 2–4 недели.

Тревожные признаки:

- постоянная раздражительность, вспышки гнева «на пустом месте»
- полная апатия: перестал радоваться тому, что раньше было важно
- подавленность, тревога, пессимистичные высказывания
- фразы о собственной никчемности: «Я всё порчу», «Без меня вам было бы легче»

Если это длится неделями — это уже не просто «характер».

### **2. Изменения в поведении (красные флаги)**

- изоляция, уход от общения
- резкое падение учебной активности
- пренебрежение внешним видом и гигиеной
- серьёзные нарушения сна
- резкие изменения аппетита

Важно: это не лень. Это возможный признак тяжёлого эмоционального состояния.

### **3. Признаки риска (действовать срочно)**

Если вы замечаете следующее — медлить нельзя:

#### **Самоповреждения**

- порезы, ожоги, скрытые под одеждой следы
- расчесывание ран

Это способ справиться с душевной болью, а не «привлечение внимания».

#### **Суицидальные сигналы**

- прямые фразы: «Хочу умереть», «Лучше бы меня не было»
- косвенные намёки: «Скоро вы отдохнёте от меня»
- поиск способов в интернете
- раздача личных вещей

При таких признаках нужна срочная консультация специалиста.

## **Что делать родителям**

### **1. Смените тактику**

На время забудьте про оценки, порядок и дисциплину.

Главное — сохранить безопасность и контакт.

Вместо упреков скажите: «Я вижу, что тебе тяжело.

Я рядом. Давай подумаем, как тебе помочь».

### **2. Обратитесь к специалисту**

Если есть риск самоповреждения или суицидальные высказывания — нужно обратиться к психиатру или в кризисную службу.

Если выраженная апатия и депрессия — к клиническому психологу или психотерапевту.

Обращение к специалисту — это забота, а не клеймо.

### **3. Обеспечьте безопасность дома**

- ограничьте доступ к лекарствам
- уберите травмирующие предметы
- не оставляйте подростка одного в остром состоянии

### **Чего делать нельзя**

- стыдить и обесценивать
- говорить «возьми себя в руки»
- игнорировать порезы
- бояться слова «психиатр»

Депрессия — это заболевание, которое лечится. Своевременная помощь снижает риск трагедии.

## **Куда можно обратиться**

**Круглосуточная служба экстренной психологической помощи**

**— 133**

**Лучше перестраховаться и обратиться «зря», чем не успеть тогда,  
когда это действительно важно**