



### **Памятка для родителей и законных представителей**

**Тема:** Признаки стресса и эмоционального неблагополучия у подростка: на что обратить внимание

Уважаемые родители!

Подростковый возраст — период интенсивного роста и изменений, который сам по себе может быть стрессовым. Иногда подросткам бывает сложно распознать и тем более открыто рассказать о своих переживаниях. Их поведение и состояние могут говорить об этом вместо слов.

Эта памятка поможет вам вовремя заметить тревожные сигналы и оказать своевременную поддержку. Помните: один-два признака могут быть вариантом нормы, но **стойкое сочетание нескольких симптомов** — серьезный повод уделить больше внимания ребенку и, возможно, обратиться за помощью.

#### **Эмоциональные признаки (Что мы слышим и чувствуем)**

- **Частые и резкие перепады настроения:** не просто обычная для подростка эмоциональность, а глубокие перепады — от раздражительности и гнева до полной апатии и слезливости.
- **Повышенная тревожность, беспокойство:** постоянное напряжение, ожидание плохого, неспособность расслабиться. Могут появляться панические атаки (учащенное сердцебиение, нехватка воздуха, головокружение).
- **Подавленное настроение, апатия:** потеря интереса к тому, что раньше увлекало (хобби, друзья, учеба). Фразы вроде «мне ничего не хочется», «все бессмысленно».
- **Неадекватные эмоциональные реакции:** плач или агрессия из-за незначительных поводов, повышенная обидчивость.
- **Чувство вины, собственной никчемности:** частые самообвинения, низкая самооценка, убежденность в том, что «я все делаю не так» или «я — обуза».

## **Поведенческие признаки (Что мы видим)**

- **Изменения в режиме сна и питания:**
  - **Сон:** бессонница или, наоборот, постоянная сонливость, кошмары.
  - **Питание:** резкое снижение или повышение аппетита, потеря/набор веса.
- **Социальная изоляция:** ребенок перестает общаться с друзьями, отказывается от семейных мероприятий, целыми днями проводит в одиночестве в своей комнате.
- **Снижение успеваемости и мотивации:** прогулы, невыполнение домашних заданий, потеря интереса к учебе, которой раньше мог увлекаться.
- **Проблемы с концентрацией:** неспособность сосредоточиться, забывчивость, рассеянность.
- **Появление рискованного поведения:** эксперименты с алкоголем, курением, уходы из дома, опасное вождение (если есть авто).
- **Пренебрежение гигиеной и внешним видом:** перестает следить за собой, что для него ранее было нехарактерно.
- **Наличие порезов, царапин, синяков,** особенно на скрытых участках тела (запястья, бедра) — возможный признак самоповреждающего поведения.

## **Физические (соматические) признаки (На что жалуется)**

- **Частые головные боли, боли в животе, спине** без явных медицинских причин.
- **Хроническая усталость,** упадок сил даже после отдыха.
- **Учащенное сердцебиение,** головокружение, дрожь в руках.
- **Частые простудные заболевания** на фоне сниженного иммунитета из-за хронического стресса.

## **Что делать, если вы заметили эти признаки?**

1. **Не игнорируйте.** Даже если вам кажется, что «это возрастное» или «само пройдет».
  2. **Начните диалог, но без давления.** Выберите спокойное время. Скажите о своих наблюдениях и беспокойстве, используя «Я-сообщения»: *«Я заметил(а), что в последнее время ты выглядишь очень уставшим и мало общаешься. Я волнуюсь за тебя. Хочешь поговорить об этом?»*
  3. **Слушайте, не перебивая и не осуждая.** Ваша задача — дать понять, что вы рядом и принимаете его чувства любыми. Не спешите с советами и оценками.
  4. **Предложите помощь.** Спросите, чем вы можете поддержать. Иногда простое «Я с тобой» уже много значит.
  5. **Не бойтесь обратиться к специалисту.** Если состояние ребенка вызывает серьезные опасения, он не идет на контакт или ситуация не меняется — это прямое указание на необходимость профессиональной помощи.
- **Психолог/психотерапевт** поможет разобраться в причинах стресса и найти способы с ним справляться.

- Обращение за помощью — признак силы и ответственности, а не слабости или вашего родительского провала.

**Важно:** Если вы слышите от ребенка прямые или косвенные высказывания о нежелании жить («всем было бы лучше без меня», «я устал от всего»), **это требует немедленного внимания и обращения к специалисту** (психолог, психиатр, телефон доверия).

**Вы не одни. Мы готовы помочь вам и вашему ребенку.**