



*Телефон экстренной психологической помощи для детей, подростков и их родителей 8-800 300 8383 (круглосуточный, анонимный, бесплатный).*

*Телефон центра кризисной помощи для подростков: +7(343)320-36-94.*

## Памятка по выявлению психологического кризиса у подростка

### Признаки психологического кризиса у подростка

Именно психологический кризис может быть причиной разрушительного поведения или суицида для ребенка или подростка. Будьте настороже и обратитесь за помощью к специалистам, если вы отметили указанные далее проявления:

**Психологическая травма.** Большинству суицидов или актов агрессии предшествует явная или скрытая от внешнего наблюдателя, но значимая для подростка психологическая травма. К «срыву» в эмоциональном состоянии может привести крупное эмоциональное потрясение или цепь мелких травмирующих переживаний, которые постепенно накапливаются. Расставание со значимым человеком, родными, привычным укладом жизни, развод родителей, смерть или болезни близких, конфликт со сверстниками или учителями, обиды или травля, столкновение с моральными и интеллектуальными нагрузками, незнакомая обстановка и т.д. могут казаться подростку непереносимой трагедией. С учетом отсутствия собственного опыта преодоления невзгод психологическая травма может стать причиной невыносимой душевной боли и кризиса, выход из которого подросток может увидеть в суициде или нападении на представителей травмирующей среды.

Если известно, что человек перенес психологическую травму или находится под воздействием травмирующих событий, это повод для настороженности и обращения за помощью!

**Изменения в поведении.** Внезапные, неожиданные изменения в поведении подростка должны стать предметом крайней настороженности и внимательного наблюдения. В случае, если немногословный, замкнутый, стеснительный подросток в не свойственной для него манере начинает много шутить, смеяться, болтать, стоит присмотреться к нему. Такая перемена иногда свидетельствует о глубоко переживаемом страдании или психологической травме, а он пытается скрыть свои переживания под маской беззаботности. Если активный, общительный подросток замыкается, становится скрытным, следует обратить на это внимание и постараться понять причины. Признаками депрессии являются снижение энергетического уровня, усиление пассивности, безразличие к общению, к жизни вообще.

Любое изменение привычного стиля поведения подростка должно насторожить окружающих. Причины могут быть различные, но достаточно часто это – проявления психологического кризиса с риском аутоагрессии или агрессии вовне.

**Появление скрытности и уход в себя.** Если замкнутость, скрытность, недомолвки становятся явными и длительными, когда подросток сторонится близких людей и друзей, это может быть проявлением самоизоляции и бегства от какой-то субъективно

невыносимой для него ситуации. Даже, если внешне все в жизни подростка хорошо, необходимо понимать, что многие события и даже слова в этом возрасте могут восприниматься крайне остро и глубоко ранить.

***Появление капризности и привередливости.*** Причины для тревоги в этом случае следует видеть тогда, когда такое свойство ранее было не характерно, либо заметно усилилось, особенно, в сочетании с другими признаками кризисного состояния.

***Депрессия.*** Это болезненное состояние, проявляющееся сниженным настроением, чувством тоски или тревоги, ощущением упадка сил, потерей интересов и желаний, утратой чувства удовольствия, появлением ощущения и идей собственной неценности, порочности, ненужности окружающим. Вариантов протекания депрессии много, но большинство депрессивных подростков становятся замкнутыми, уходят в себя, сокращают круг общения и интересов, могут подолгу лежать в постели или сидеть в своем помещении. Большинство могут маскировать свои чувства, инвизимательные окружающие могут не замечать тревожных сигналов. При этом депрессия очень часто является причиной появления суицидальных тенденций. Необходим откровенный и доверительный контакт для прояснения переживаний и причин эмоционального снижения. Следует также помнить, что депрессия – это заболевание, не всегда имеющее понятные психологические предпосылки, а часто возникающее по биологическим механизмам.

***Раздражительность и агрессивность.*** Многим актам самоубийства предшествует появление признаков общего недовольства, раздражения, гнева, ярости, появление жестокости к окружающим. Это может быть проявлением общего психического дискомфорта, и, нередко, может быть призывом душевно страдающего подростка обратить на него внимание, помочь ему. Несмотря на то, что подобное поведение может вызвать отторжение и неприязнь, необходимо обратить внимание на подростков, для которых такая манера поведения не была характерна.

***Нарушения аппетита.*** Отсутствие или, наоборот, ненормально повышенный аппетит бывают тесно связаны с саморазрушающими мыслями и должны всегда рассматриваться как критерий потенциальной опасности.

***Раздача значимых вещей и подарков окружающим.*** Некоторые люди, планирующие суицид, предварительно раздают близким, друзьям свои вещи. У подростков может происходить обесценивание того, что раньше было значимым. Это также проявляется через раздачу ранее ценных для них вещей. Возможно и игнорирование этих ценностей, когда человек перестает интересоваться одеждой, гаджетами, играми, любимыми ранее телепрограммами. Как показывает опыт, это — прямое указание на выход кризиса на фатальную стадию. В каждом случае необходимо серьезно разбираться с причинами такого поведения и намерениями потенциального суицидента.

***Угрозы суицидом.*** Если подросток открыто высказывает намерение совершить суицид, необходимо отнестись к этому крайне серьезно. Это может быть прямым предупреждением о готовящемся самоубийстве. Необходимо терпеливо выслушать, предложить помощь, не терять из поля зрения. Такое поведение - прямое указание на необходимость консультации психиатра.

***Предварительная подготовка к суициду.*** Сбор информации о способах самоубийства, интерес к ресурсам с суицидальной или агрессивной направленностью, вступление в сетевые группы с подобной тематикой. При внимательном отношении

можно выявить склонность к разговорам о суициде как о легкой смерти, способе решения проблем, способе освобождения себя от страданий, а мира – от своей порочности или бесполезности. Возможно посещение кладбищ, появление разговоров о загробной жизни, интерес к опыту других самоубийц и т.п.

**Особенности высказываний подростка.** В речи человека практически всегда будет отражаться содержание важных для него идей. Значимая идея заряжена эмоционально, поэтому мысль о суициде подросток будет, пусть и завуалировано, но проговаривать. Это могут быть прямые сообщения о суицидальных намерениях: «Хочу умереть!», «Будущего не будет», «Я не вынесу это!», «Скоро все закончится». В речи могут появиться завуалированные под шутку или иронию высказывания о желании умереть, шутки о смерти. Прямое указание на необходимость бить тревогу дает появление в доме литературы по теме смерти и суицида, а также о массовых расправах, переписка в интернете на эти темы. Следует также обратить внимание, на человека, прощающегося при кратком расставании, будто при расставании навсегда.

Нередко потенциальный суицидент обозначает границы своей жизни в зависимости от значимых событий: «Если он уедет (уйдет от меня, исчезнет), то я не выживу», «Если она меня разлюбит, то и жить незачем» и т.д. Причиной суицида часто служат идеи самоуничтожения и самообвинения. В речи это будет проявляться соответствующими высказываниями: «Я ничтожество!», «Я ничего из себя не представляю», «Я всем в тягость», «Меня просто терпят» и т.п.

При сообщении же о конкретном плане суицида необходимо немедленно обращаться за помощью психиатра.

Итак, изменения настроения, питания, изменения сна, изменения отношения к своей внешности, самоизоляция, интерес к теме смерти, нежелание посещать кружки, школу (в том числе учащение прогулов), ухудшение работоспособности, изменение отношения к своим вещам и школьным принадлежностям, необоснованные вспышки агрессии, рисунки по теме смерти, тема одиночества, кризиса, утраты смыслов в размышлениях и т.п. могут свидетельствовать о проживании подростком кризиса и возможном суициде. Важную информацию можно получить от друзей и одноклассников: признаки самоизоляции, резкие перепады настроения, несвойственные ранее, агрессивность, аутоагрессивность в словах и в поступках, изменения внешнего вида, интерес к теме смерти (способам самоубийства), уныние, изменение интересов и т.п.

При появлении любых признаков кризиса срочно необходимо обращение к психиатру или обратиться для консультации на телефон экстренной психологической помощи. Это ситуация, в которой лучше проявить сверхбдительность, нежели не заметить признаков приближающейся беды и упустить шанс спасти жизнь человеку.

***Телефон экстренной психологической помощи для детей, подростков и их родителей 8-800 300 8383 (круглосуточный, анонимный, бесплатный). Телефон центра кризисной помощи для подростков: (343)320-36-94.***