

Когда бить тревогу: признаки кризиса



Обратите внимание, если несколько симптомов длятся более 2 недель.

1. Резкие перемены в поведении:

- Был общительным — ушел в себя, сидит в комнате сутками.
- Потерял интерес к тому, что раньше любил (хобби, спорт, встречи с друзьями).
- Снизилась успеваемость, прогуливает занятия.
- Начал агрессивировать или, наоборот, стал апатичным, «тормознутым».

2. Речь и мысли о смерти (самый опасный признак):

- «Меня не будет — вы вздохнете свободно», «Не хочу жить», «Все надоело».
- Шутит на тему самоубийств.
- Говорит, что он обуза для семьи.

3. Физические и эмоциональные «звоночки»:

- Бессонница или постоянная сонливость.
- Резкая смена аппетита (ест всё подряд или отказывается от еды).
- Жалобы на постоянную усталость, головные боли без причин.
- Порезы, ожоги на руках (селфхарм).

4. Прощальные действия:

- Раздает любимые вещи, приводит в порядок «архив» (удаляет или отдает пароли).
- Внезапное спокойствие после долгой депрессии — опасно: возможно, он принял решение.

Первая помощь: что делать прямо сейчас

1. Сохраните спокойствие.

Ваша паника заразительна. Сделайте глубокий вдох. Подросток не специально «ломает комедию» — ему правда больно.

2. Говорите тихо и без обвинений.

Не используйте фразы: «Не выдумывай», «У других проблемы хуже», «Ты меня убиваешь своим поведением».

Скажите: *«Я вижу, тебе очень плохо. Я рядом. Мы справимся.»*

3. Уберите опасные предметы.

Если есть прямые угрозы суицида — уберите лекарства, режущее, оружие, закройте окна (в момент аффекта ребенок может выпрыгнуть).

4. Спросите прямо: «Ты думаешь о смерти?»

Не бойтесь этого вопроса. Прямой разговор не подтолкнет подростка, а наоборот — покажет, что вы не отворачиваетесь от ужасного. Если ответ «да» — спросите: *«У тебя есть конкретный план?»*

5. Никаких «поболтаем за чаем» в остром кризисе.

Если он говорит о желании умереть прямо сейчас — **не оставляйте одного.**

НЕМЕДЛЕННО ЗВОНИТЕ В СЛУЖБУ ЭКСТРЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ПО КОРОТКОМУ НОМЕРУ 133 .

Звонок бесплатный и анонимный. На линии работают профессиональные психологи системы здравоохранения.

6. Снимите груз ответственности.

Скажите: «Ты не виноват в своем состоянии. Это болезнь (депрессия), она лечится. Я помогу найти врача».

Чего делать нельзя (ошибки родителей)

- Обесценивать чувства («У тебя всё есть, а ты ноешь») Усиливает чувство вины и одиночества.

- Наказывать (отбирать телефон, запирасть) Разрушает последние остатки доверия.
- Читать нотации и давить авторитетом. Подросток замкнется или сбежит.
- Делать вид, что ничего не случилось («само пройдет») Состояние ухудшится, а ресурсов у психики нет.

Запомните: Родительская задача в кризисе — **не «починить»** ребенка уговорами, **а привести его к специалисту. Ваше главное действие сейчас — взять трубку и набрать 133.**

Важно помнить: вовремя оказанная поддержка может спасти жизнь! Если вы замечаете тревожные сигналы у своего ребёнка, не бойтесь обратиться за профессиональной помощью

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!!!

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ К СВОИМ ДЕТЯМ!

