

Профилактика кризисных состояний у подростков

Профилактика кризисов у подростков строится на доверии и поддержке. Главная задача родителей — создать безопасную среду для диалога, замечать тревожные сигналы, вовремя снижать градус напряжения и не бояться обращаться за профессиональной помощью, если ситуация выходит из-под контроля.

📌 Тревожные сигналы: на что обратить внимание

- **Резкие изменения:** внезапная замкнутость, отказ от любимых увлечений.
- **Эмоциональные качели:** вспышки агрессии, плаксивость, апатия, беспричинная тревожность.
- **Социальная изоляция:** прекращение общения с друзьями, избегание семейных мероприятий.
- **Проблемы со сном и аппетитом:** постоянная усталость, жалобы на плохое самочувствие.
- **Маркеры в поведении:** раздача личных вещей, разговоры о собственной ненужности, фразы вроде «без меня вам будет лучше».

📌 Как предотвратить кризис: советы для родителей

- ✅ **Слушайте, а не критикуйте:** интересуйтесь мнением ребенка. Не обесценивайте его переживания (фразы вроде «это пустяки» или «вырастешь — забудешь» разрушают доверие).
- ✅ **Установите понятные границы:** подросток нуждается в правилах, но они должны быть гибкими. Избегайте тотального контроля и приказов — общайтесь на равных, объясняя причины ваших решений.
- ✅ **Обеспечьте поддержку:** дайте ребенку понять, что вы будете на его стороне в любой ситуации, даже если он совершил ошибку. Важна безусловная любовь.
- ✅ **Учите выражать эмоции:** если ребенок злится, позвольте ему прожить это чувство экологично (например, через спорт или творчество).
- ✅ **Подавайте личный пример:** справляйтесь со стрессом открыто, показывайте, что просить о помощи — это признак силы, а не слабости.

📌 Куда обратиться за помощью

Не пытайтесь справиться с тяжелыми кризисными состояниями (депрессия, угрозы самоповреждения) в одиночку. Психологическую помощь можно получить, позвонив **ПО ТЕЛЕФОНАМ ДОВЕРИЯ:**

- ☎ Республиканская «Детская телефонная линия»: **8 801 100 1611**
- ☎ Республиканский центр психологической помощи: **+375 17 3001006**
- ☎ Центр экстренной психологической помощи: **133**
- ☎ Учреждение здравоохранения «Могилевский областной центр психиатрии и наркологии»: **+375 222 71 11 61**