

ПРИЗНАКИ ИЗМЕНЁННОГО ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ У ПОДРОСТКОВ

*Консультация для родителей и
законных представителей воспитанников*

Предлагаем список признаков измененного психоэмоционального состояния подростков, на которые стоит обратить внимание. Не каждый отдельный признак — повод для паники. Подростковый возраст — это время гормональных бурь, поиска себя и эмоциональной нестабильности. Некоторые изменения абсолютно нормальны. Ключ — в совокупности и резкости изменений. Вас должно насторожить, если несколько симптомов проявляются одновременно, интенсивно и длятся дольше двух недель, явно мешая учебе, общению и повседневной жизни. Главное — не осуждать, а наблюдать и проявлять поддержку. Ваша задача — не «поймать» ребенка, а помочь ему.

1. Эмоциональная сфера (это самые заметные признаки)

- Резкие перепады настроения: Не просто обычная для подростка переменчивость, а крайние состояния — от полной апатии до взрывной агрессии, которые быстро сменяют друг друга.
- Повышенная тревожность и беспокойство: Ребенок постоянно о чем-то переживает, не может усидеть на месте, рисует в голове катастрофические сценарии.
- Подавленность, грусть, тоска: Постоянно плохое настроение, плаксивость, ощущение безнадежности. Подросток может говорить, что ему «всё надоело» или «ничего не радует».
- Раздражительность и гневливость: Реагирует вспышками гнева на самые незначительные замечания или просьбы. Становится ершистым, циничным, язвительным.
- Чувство вины и собственной никчемности: Может начать винить себя во всех проблемах, говорить, что он «плохой», «ни на что не способный», «обуза для семьи».

2. Поведенческая сфера (то, что проявляется в действиях)

Изменение режима сна и питания

- Сон: бессонница или, наоборот, постоянная сонливость (спит целыми днями).
- Аппетит: резкая потеря аппетита и веса или, наоборот, неконтролируемое переедание (особенно сладкого и вредного).

Потеря интересов. Бросает любимые хобби, спортивные секции, перестает общаться с друзьями, которыми дорожил раньше. Ничего не вызывает энтузиазма.

Социальная изоляция. Постоянно сидит в своей комнате, избегает семейных мероприятий, не отвечает на звонки друзей. Может резко сменить круг общения.

Проблемы с учебой. Резкое падение успеваемости, прогулы, потеря мотивации, конфликты с учителями.

Пренебрежение гигиеной и внешним видом. Перестает следить за собой, неделями может ходить в одной и той же одежде, не принимать душ.

Рискованное или саморазрушающее поведение. Порезы на теле (селфхарм), разговоры о суициде, эксперименты с алкоголем, сигаретами или наркотиками, опасное вождение (если водит), побеги из дома.

3. Когнитивная сфера (на что обратить внимание в мыслях и речи)

Проблемы с концентрацией. Не может сосредоточиться на уроках, домашних заданиях, даже на фильме или книге. Становится очень забывчивым.

Негативные высказывания. Постоянный пессимизм, обесценивание всего вокруг. Фразы вроде: «Я не вижу смысла», «Отстаньте все», «Скоро всё равно всё плохо закончится», «Лучше бы меня не было».

Искаженное восприятие. Кажется, что ребенок смотрит на мир через черные очки. Любое нейтральное событие воспринимает в негативном ключе.

4. Физические симптомы (как реагирует тело)

Частые жалобы на здоровье. Головные боли, боли в животе, спине, другие необъяснимые боли, на которые нет медицинских причин. При проведении медицинского обследования нет отклонений от нормы (анализы, УЗИ и т.д. в норме).

Постоянная усталость и упадок сил. Даже после долгого сна выглядит истощенным и разбитым.

Психосоматика. Могут обостриться хронические заболевания (например, астма, экзема и др.) на фоне стресса.

Что делать родителям при изменении психоэмоционального состояния подростка? Какие меры принимать? Как помочь ребенку?

1. Разговор и поддержка. Подойдите без обвинений. Скажите: «Я заметил(а), что ты в последнее время какой-то грустный/раздраженный. Я переживаю за тебя. Хочешь поговорить? Я всегда готов(а) тебя выслушать». Важно слушать, а не читать лекции.

2. Сохраните контакт. Предлагайте совместную деятельность, даже если подросток отнекивается. Просто быть рядом — уже важно. Даже

незначительные совместные дела (прогулка, поход в магазин, просмотр фотографий, обсуждение предстоящего ремонта и др.) положительно повлияют на психоэмоциональное состояние подростка.

3. **Не игнорируйте «тревожные звоночки».** Особенно прямые или шуточные упоминания о самоубийстве. Фраза «А что бы вы делали, если бы меня не стало?» — это КРИК О ПОМОЩИ, а не манипуляция.

4. **Обратитесь к специалисту.** Если состояние вызывает опасения, предложите обратиться к психологу (психотерапевту, врачу-психиатру). Подайте это не как наказание («Ты больной, тебе к врачу»), а как помощь и поддержку: «Иногда всем нужна помощь со стороны, чтобы разобраться в сложных чувствах. Давай сходим вместе». Психолог может дать первичную консультацию и посоветовать дальнейшие шаги.

6. **Позаботьтесь о себе.** Поддержать подростка может только эмоционально устойчивый родитель. Не вините себя, ищите качественную и надежную поддержку и информацию.

Важно! Если вы обнаружили у подростка следы порезов или он прямо говорит о желании навредить себе — это прямое указание к немедленному действию. Нужно безотлагательно обратиться за профессиональной медицинской помощью.

Здоровья и душевного спокойствия вам и вашей семье!