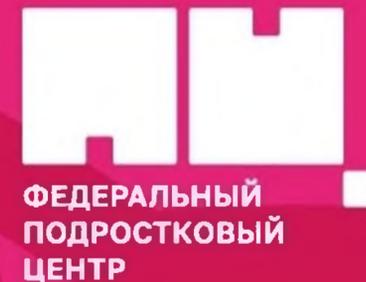


РОДИТЕЛЬСКАЯ ГОСТИНАЯ



КОГДА РОДИТЕЛЮ СТОИТ ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ?

ССЫЛКА НА НАШУ
ГРУППУ В ВКОНТАКТЕ

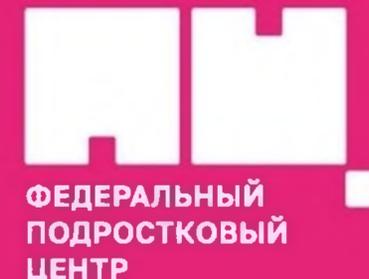


ССЫЛКА НА НАШУ
ГРУППУ В TELEGRAM



ССЫЛКА
НА НАШ САЙТ





Подростковый возраст – это время, когда дети сталкиваются с множеством физических, эмоциональных и социальных изменений. В этот период они могут испытывать стресс, тревогу, депрессию и другие психологические проблемы. Как родители, мы хотим помочь нашим детям преодолеть эти трудности, но иногда не знаем, как это сделать.

ВИДЫ ПОМОЩИ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

- Психологи и психотерапевты.
Они могут помочь подросткам разобраться в своих чувствах и эмоциях, а также разработать стратегии для преодоления проблем.
- Группы поддержки.
Такие группы для подростков, сталкивающихся с похожими проблемами, могут стать источником понимания и поддержки.
- Семейные консультации.
Помогают улучшить отношения между родителями и подростками, а также решить семейные конфликты.
- Образовательные программы.
Которые направлены на повышение осведомленности о психологических проблемах и способах их преодоления.
- Медикаментозное лечение.
В некоторых случаях врач может назначить медикаментозное лечение для облегчения симптомов депрессии или тревоги.

КОГДА РОДИТЕЛЮ СТОИТ ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ?

1. Изменения в поведении.

Если вы заметили резкие изменения в поведении вашего подростка, такие как агрессия, апатия или замкнутость, это может быть признаком проблем. Обратитесь к специалисту, чтобы получить профессиональную оценку ситуации.

2. Проблемы с учёбой.

Если ваш подросток испытывает трудности в учёбе, которые продолжаются длительное время, это также может быть поводом для беспокойства. Специалист может предложить стратегии для улучшения успеваемости и мотивации.

3. Социальные проблемы.

Проблемы в отношениях со сверстниками или взрослыми могут вызывать стресс и тревогу у подростков. Если вы видите, что ваш ребёнок испытывает трудности в общении, обратитесь за помощью.

КОГДА РОДИТЕЛЮ СТОИТ ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ?

4. Эмоциональные проблемы.

Если ваш подросток часто плачет, выражает чувство беспомощности или говорит о бессмысленности жизни, это могут быть признаки депрессии или других эмоциональных проблем. Не игнорируйте эти сигналы.

5. Физические симптомы.

Некоторые подростки могут испытывать физические симптомы, такие как головные боли или боли в животе, которые не имеют явной причины. Это может быть связано с психологическими проблемами.

6. Потеря интереса.

Если ваш подросток теряет интерес к хобби, спорту или другим занятиям, которые раньше приносили ему радость, это может указывать на проблемы.

КОГДА РОДИТЕЛЮ СТОИТ ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ?

7. Изменение аппетита.

Резкие изменения в аппетите, будь то его потеря или увеличение, могут быть связаны с эмоциональными проблемами.

8. Сонливость или бессонница.

Нарушения сна могут быть признаком стресса или тревоги.

9. Употребление психоактивных веществ.

Если вы подозреваете, что ваш подросток употребляет наркотики или алкоголь, это серьезный повод обратиться за помощью.

КОГДА РОДИТЕЛЮ СТОИТ ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ?

10. Рискованное поведение.

Участие в опасных мероприятиях или рискованном поведении может быть попыткой справиться с эмоциональным стрессом.

11. Отсутствие мотивации.

Потеря мотивации и нежелание делать что-либо могут быть признаками депрессии.

12. Игнорирование личной гигиены.

Подростки, испытывающие стресс или депрессию, могут перестать заботиться о своей внешности.

КОГДА РОДИТЕЛЮ СТОИТ ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ?

13. Избегание общения.

Если ваш подросток избегает общения с семьей и друзьями, это может свидетельствовать о проблемах.

14. Частые жалобы на здоровье.

Хотя некоторые подростки могут преувеличивать свои симптомы, постоянные жалобы на здоровье могут быть сигналом о психологических проблемах.

15. Снижение самооценки.

Подростки, испытывающие стресс или депрессию, могут перестать заботиться о своей внешности.

КОГДА РОДИТЕЛЮ СТОИТ ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ?

16. Трудности с концентрацией.

Проблемы с концентрацией внимания и памятью могут быть вызваны стрессом или тревогой.

17. Негативные мысли.

Постоянное присутствие негативных мыслей и пессимистический взгляд на будущее могут быть признаками депрессии.

18. Чувство вины.

Если ваш подросток чувствует себя виноватым или ответственным за события, которые он не мог контролировать, это может вызвать стресс.

КОГДА РОДИТЕЛЮ СТОИТ ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ?

19. Изоляция.

Если ваш подросток изолируется от общества и предпочитает проводить время в одиночестве, это может быть тревожным знаком.

20. Необъяснимые страхи.

Потеря мотивации и нежелание делать что-либо могут быть признаками депрессии.

Если вы заметили у своего подростка один или несколько из этих признаков, не стесняйтесь обратиться за помощью. Существует множество специалистов, готовых помочь подросткам, столкнувшимся с психологическими трудностями.