Буклет для подростков и родителей

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКА

«Быть в порядке — это навык, а не удача»

Рекомендации по заботе о себе

Что такое психологическое здоровье?

Психологическое здоровье — это не отсутствие проблем, а способность справляться с ними: понимать свои чувства, восстанавливаться после неудач, сохранять отношения с людьми и находить силы на то, что важно.

Подростковый возраст — время бурных перемен: перестраивается тело, меняется гормональный фон, растёт нагрузка в школе, появляются новые социальные роли. Всё это — нормальная причина для перепадов настроения. Но за «обычным подростковым» иногда прячется то, с чем нужен взрослый.

Сигналы, что нужна помощь

Обратите внимание, если в течение двух недель и дольше присутствует:

- подавленное настроение или раздражительность почти каждый день;
- потеря интереса к тому, что раньше радовало;
- нарушения сна и аппетита (бессонница или постоянная сонливость);
- резкое падение успеваемости, отказ ходить в школу;
- самоизоляция от друзей и семьи;
- слова о бессмысленности жизни, боли, «хочу исчезнуть»;
- симптомы без видимой причины: головные боли, боли в животе;
- нашёптывания о самоповреждении, следы порезов.

Если вы заметили эти признаки — не ждите, что «само пройдёт». Обратитесь к школьному психологу, участковому педиатру или специалисту по психическому здоровью. Попросить о помощи — смелость, а не слабость.

Что помогает подростку (базовые рекомендации)

Есть простые вещи, которые напрямую влияют на настроение и устойчивость нервной системы:

- Сон. 8–10 часов в сутки, укладываться до полуночи. Телефон на ночь — не в кровать: синий свет «обманывает» мозг и мешает засыпанию.
- Движение. Минимум 60 минут активности в день — прогулка, танцы, велосипед, спорт. Движение — естественный антидепрессант.
- Питание. Регулярные приёмы пищи, вода, меньше энергетиков и «ночных» перекусов. Мозг — часть тела, он тоже питается.
- Свежий воздух и свет. Даже 20 минут на улице днём заметно улучшают самочувствие.
- Живое общение. Друзья лицом к лицу, а не только в переписке, — важная «психологическая подпитка».

Что помогает — про голову и чувства

- Называть эмоции словами: «я злюсь», «мне обидно», «я боюсь». Названное чувство теряет половину силы.
- Дневник или заметки в телефоне: выписывать из головы тревожные мысли на бумагу.
- Дыхание «4-7-8»: вдох на 4 счёта, задержка на 7, выдох на 8. Помогает при волнении перед экзаменом или конфликтом.

- Пауза 10 минут: перед ссорой или импульсивным поступком — уйти, подышать, вернуться.
- Правило 24 часов: важные сообщения и решения — не отправлять и не принимать на эмоциях, выждать сутки.
- Планировать приятное: одно маленькое удовольствие в день — музыка, встреча, любимая серия сериала.

Родителям: как поддержать подростка

- Слушайте больше, чем советуете. Вопросы «расскажи, что у тебя?» работают лучше, чем «надо было...».
- Не обесценивайте: «просто гормоны», «ерунда» — запрещённые фразы. Для подростка это реальная боль.
- Хвалите за усилия, а не только за результат. Это защищает от перфекционизма и страха ошибок.
- Сохраняйте доверие. Договоритесь заранее: если тебе плохо — ты можешь рассказать, и тебя не будут ругать за откровенность.
- Следите за режимом и балансом: спорт, прогулки, свободное время без учёбы и экранов — не капризы, а необходимость.
- Не сравнивайте с другими детьми. Сравнение — самый быстрый способ разрушить самооценку.
- Проводите время вместе без повода: совместная еда без телефонов хотя бы раз в день.
- Если подросток просит психолога — не отмахивайтесь. Это признак зрелости, а не «расстройство характера».

Цифровая гигиена

- Экран — не враг, но дозируйте: без гаджетов минимум за час до сна.
- Отписывайтесь от контента, который вызывает тревогу, зависть и чувство «я хуже».
- Помните: соцсети — это витрина. Люди показывают лучшие моменты, а не повседневность.
- Не обсуждайте серьёзные конфликты и личное в переписке — важные разговоры лучше вести вживую.

Экстренная помощь — куда обращаться

Если тяжело прямо сейчас или страшно за себя или за близкого:

- Единый телефон доверия для детей и подростков: 8-800-707-02-01 (бесплатно, круглосуточно, анонимно).
- Скорая помощь: 103 или 112.
- Школьный психолог или социальный педагог.
- Взрослый, которому вы доверяете: родитель, учитель, тренер, родственник.

Памятка в одну строчку

Спать достаточно • Двигаться каждый день • Называть чувства • Просить о помощи — это нормально • Ты не один

Составлено на основе рекомендаций психологов по поддержке подростков.

Материал носит информационный характер и не заменяет консультацию специалиста.