

## **ПАМЯТКА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ** **«Когда следует обращаться к психологу?»**

Вам необходима помощь профессионального психолога, если вы переживаете следующие проблемы:

- Вы чувствуете, что грусть, апатия, отсутствие мечты и надежды начинают подавлять вас.
- Жизнь кажется бесполезной, бессмысленной, возникают мысли о смерти.
- Постоянная усталость, утомление мешают вам концентрироваться и принимать решения.
- Все вокруг вы воспринимаете угрожающим, чувствуете себя одиноким, непонятым и отвергнутым.
- Низкая самооценка мешает вам достигать цели, воплощать в жизнь мечты и желания.
- Вы думаете, что неудача целиком захватила вас, что все идет плохо и ничего не будет меняться к лучшему.
- Вы измучены страхом, который мешает выходить на улицу, общаться с другими людьми, находиться в замкнутом пространстве, говорить публично, путешествовать, развивать свои способности.
- Беспокойство и тревога проявляются ежедневно, нарушают ваш покой и стабильность жизни, лишают уверенности в завтрашнем дне.
- Если стресс начинает проявляться через психосоматические симптомы: бессонница, проблемы пищеварения, сердечно-сосудистые и другие проблемы.
- Если вы постоянно чувствуете себя в нервном напряжении, часто теряете контроль, можете ответить агрессивностью или срываетесь на плач.
- Молчание, грубость или крик заменяют диалог, проблемы в общении портят отношения с людьми, которые вас окружают.
- Вы замечаете, что курение, употребление алкоголя, наркотиков, игра превращаются в зависимость, от которой вы не можете избавиться.
- Потеря близкого человека вызывает длительную депрессию.

Помните, что обращение за профессиональной помощью - не слабость. Способность признать проблему говорит о мужестве и решимости.