



ПАМЯТКА подросткам

«Когда следует обращаться к психологу?»

Вам необходима помощь психолога, если возникли следующие проблемы:

- Вы чувствуете, что грусть, апатия, отсутствие надежды начинают вас подавлять.
- Вам жизнь кажется бесполезной, бессмысленной, возникают плохие мысли.
- Постоянная усталость, быстрое утомление мешают вам концентрироваться и принимать решения.
- Окружающий мир вы воспринимаете угрожающим, себя чувствуете одиноким и отвергнутым.
- Низкая самооценка мешает вам достигать цели и желания в жизни.
- Вам кажется, что неудачи захватили вас, что все идет плохо и ничего не меняется к лучшему.
- Вы измучены страхом, который мешает выходить на улицу, общаться с друзьями, находиться в замкнутом пространстве, путешествовать, развивать свои способности.
- Беспокойство и тревога проявляются чаще обычного, нарушают ваш покой, лишают уверенности.
- У вас появились психосоматические симптомы: бессонница, проблемы пищеварения, сердечные приступы и другие проблемы.
- Если вы постоянно чувствуете себя в нервном напряжении, часто теряете контроль, можете ответить агрессивностью или срываетесь на плач.
- Если ваше молчание, грубость, крик, проблемы в общении портят отношения с окружающими людьми.
- Вы замечаете, что попали в компанию, где курят, употребляют алкоголь, принимают наркотики и есть «игроманы» из нее вы не можете выйти.
- Потеря близкого и дорого человека вызывает длительную депрессию.

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

Пусть все будет хорошо!



*Педагог-психолог
Панадий Ольга Юрьевна*