



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ВГТУ

ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ :
АЛЕШКОВИЧ ОЛЬГА ЕВГЕНЬЕВНА
+375 (29) 212 95 07 viber, telegram

ВРЕМЯ РАБОТЫ:
08:00-17:00 понедельник,
вторник,
пятница

10:00-19:00 среда, четверг



КОНСУЛЬТАЦИИ ПО ВОПРОСАМ:

- психологические особенности депрессивного поведения;
- как начать свой первый сложный разговор с уже взрослым ребенком;
- психологические особенности юношеского возраста

КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ

Если вы чувствуете, что ситуация выходит из под вашего контроля (резкая изоляция, депрессивное состояние, агрессия) не бойтесь обратиться к специалисту:

➤ психологу

➤ АНОНИМНЫЕ ЛИНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ:

- Республиканская служба экстренной психологической помощи - **133**
- Республиканский центр психологической помощи - **8 017 300 1006**
- Республиканская горячая линия для несовершеннолетних - **8 801 100 1611**

АНОНИМНО. КРУГЛОСУТОЧНО. БЕСПЛАТНО.

➤ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ ПСИХОТЕРАПЕВТА

**НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ ПРОБЛЕМЫ,
НЕ ТЯНИТЕ ВРЕМЯ**



Витебский государственный
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

ПРОФИЛАКТИКА КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЙ

В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ





ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВОЗРАСТА

➤ СЕПАРАЦИЯ

Стремление отделиться от семьи, стать самостоятельным. Это нормально, даже если это сопровождается "колючестью".

➤ ПОИСК СЕБЯ

Меняются ценности, авторитет родителей падает, на первый план выходит мнение ровесников.

➤ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ КАЧЕЛИ

Внутреннее напряжение, скрытность или резкость часто маскируют неуверенность в себе.

НА ЧТО ВАЖНО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ РОДИТЕЛЮ?

К сожалению, в жизни каждого человека могут происходить травмирующие ситуации, когда эмоциональный фон переживаний намного сильнее, чем логическое рассуждение, когда начинает казаться, что уже ничего нельзя исправить, когда душевная боль намного больше, чем сама жизнь...

➤ СТРАННЫЕ ПОКУПКИ

Появление дорогих вещей, гаджетов или карманных денег, происхождение которых он не может объяснить

➤ СИГНАЛ В ЦИФРЕ

Резкое увеличение скрытой переписки в телефоне и интернете, частая тревожность, жалобы на усталость, страхи

➤ РЕЗКИЕ ПЕРЕМЕНЫ

- внезапная замкнутость, социальная изоляция;
- потеря интереса к любимым занятиям, апатия;
- пренебрежение собственным видом, неряшливость, заниженная самооценка;
- резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, агрессивность, вспыльчивость;
- внезапное снижение успеваемости;
- проблемы со здоровьем, потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница;
- стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все что было;
- иронические высказывания на тему смерти, погруженность в печальные переживания, пессимистичное восприятие будущего;
- наличие самоповреждений