

## Как понять, что стоит обратиться за помощью к психологу?



*Все ли со мной в порядке?  
Чувства которые я проживаю, эмоции которые испытываю очень сильно тревожат меня.  
Не накручиваю ли я себя?*

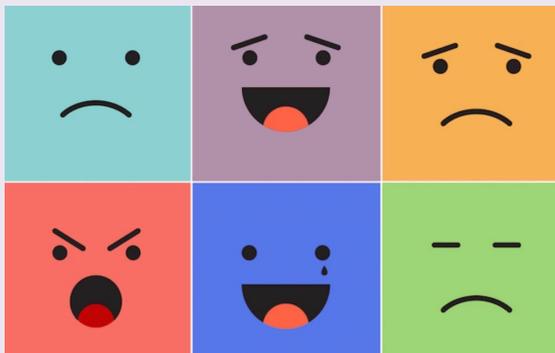
### Чек-лист для подростка

#### 43 возможные причины для обращения к психологу

*Отметь все относящиеся к тебе пункты и посмотри результат.*

## ЭМОЦИИ

1. Ты стал (а) хуже контролировать свои эмоции.
2. У тебя часто без причины меняется настроение.
3. Ты чувствуешь себя подавленно на протяжении нескольких дней.
4. Ты перестал (а) получать удовольствие от того, что раньше радовало.
5. Тебе ничего не хочется, ты чувствуешь усталость и апатию даже после полноценного отдыха.
6. Ты стал (а) плакать чаще обычного ( в том числе без явного повода).
7. Жизнь кажется бессмысленной.
8. Часто испытываешь тревогу и страх.
9. Порой с тобой случаются приступы паники.
10. В последнее время тебя «все бесит» и раздражает.
11. Тебе трудно сдерживать свой гнев и периодически ты «срываешься».



## ОБЩЕНИЕ



12. Ты стал (а) более замкнутым, перестал (а) общаться с важными для тебя людьми.
13. Ты почти никому не доверяешь и воспринимаешь близость как угрозу.
14. У тебя есть тема которую хочешь, но не можешь ни с кем обсудить.
15. Тебе сложно строить и поддерживать длительные отношения с людьми.
16. Ты часто ссориться и конфликтуете с окружающими.
17. Тебе очень сложно общаться со своими родителями.

## СОН

18. Ты часто подолгу не можешь уснуть.
19. В течении дня тебя одолевает сонливость.
20. Ты стал (а) просыпаться рано, за несколько часов до будильника.
21. Ты стал (а) просыпаться по ночам.
22. Тебе снятся кошмары.

## АППЕТИТ

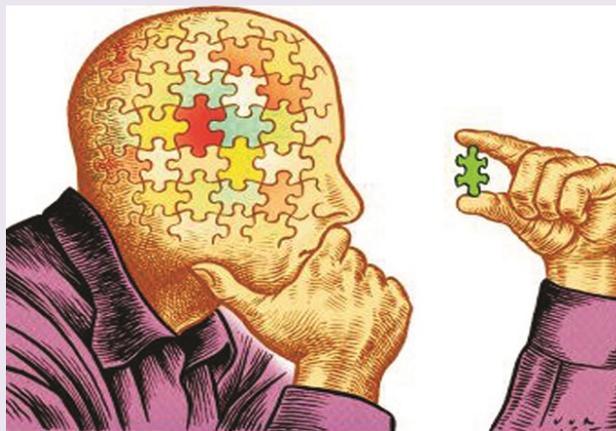
23. Твой аппетит значительно изменился в последнее время.
24. Вес стал быстро прибавляться/снижаться.
25. Не покидают мысли о необходимости похудеть.

## ТЕЛО

26. Ты испытываешь непонятные ощущения в теле.
27. Длительное время присутствует боль, напряжение, нарушение дыхания и пр.
28. Наблюдается снижения желания к двигательной активности.

## ПОВЕДЕНИЕ

29. Ты стал (а) выпивать, курить.
30. Много времени проводишь за компьютерными играми или в социальных сетях.
31. Ты заметил (а) за собой, что появились навязчивые повторяющиеся действия, ритуалы.
32. Ты наносишь себе физический вред.
33. Ты часто ведешь себя рискованно.



## МЫШЛЕНИЕ

34. Ты стал (а) хуже сосредотачиваться и концентрироваться.
35. Задания которые раньше давались легко, занимают больше времени.
36. Тебя одолевают навязчивые мысли и образы.
37. Ты стал (а) замечать, что во время разговора теряешь мысль и испытываешь трудности

## ОБЩЕЕ

38. Ты абсолютно не веришь/перестал (а) верить в свои силы.
39. Присутствует ощущение, что все события жизни повторяются.
40. Ты постоянно оттягиваешь принятие важных решений.
41. Чувствуешь что не можешь больше справиться с жизненными трудностями.
42. Ты недавно столкнулся (а) с критической ситуацией или резкой переменой в жизни.
43. В прошлом была ситуация которая оставила неприятный след в памяти.

## РЕЗУЛЬТАТ

Посчитай сколько пунктов ты отметил?

### 1-3 ВСЕ НЕПЛОХО!!!

Однако если есть беспокойство не лишним было бы обратиться за консультацией к психологу. Можно это сделать, позвонив на Всероссийский детский телефон доверия 8-800-2000-122.

### 4-10 ТАКОЙ РЕЗУЛЬТАТ – ТРЕВОЖНЫЙ ЗВОНОЧЕК!

Возможно ты переживаешь кризисный период в своей жизни и тебе непременно нужно в ближайшее время обратиться к психологу за очной консультацией. Помощь специалиста необходима для того, чтобы правильно оценить ситуацию и проработать план выхода из нее.

### > 11 ТАКОЙ РЕЗУЛЬТАТ СВИДЕТЕЛЬСТВУЕТ О СРОЧНОЙ НЕОБХОДИМОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ!!!

Только квалифицированный специалист поможет определить присутствует ли риск психических расстройств. Окажет профессиональную помощь и поддержку. Поможет разобраться с причинами волнующей проблемы и проработать алгоритм по возвращению к нормальной жизни без тревоги и волнения.

Обратись к школьному психологу или попроси родителей записать тебя к краевым специалистам. С 14 лет (при наличии паспорта) ты можешь уже это сделать сам(а).

 **8 (3852) 50-23-54** (Центр ППМС-помощи)

© КГБУ «Алтайский краевой центр ППМС-помощи», 2023  
Милина Александра Сергеевна  
Сартакова Александра Владимировна