



10 признаков того, что у подростка психологические проблемы

# 10 признаков того, что у подростка серьезные проблемы

---

**I. Самоповреждения** (не только намеренное причинение себе вреда, но и привычка грызть ногти, ковырять болячки, чрезмерное увлечение экстремальными видами спорта) .



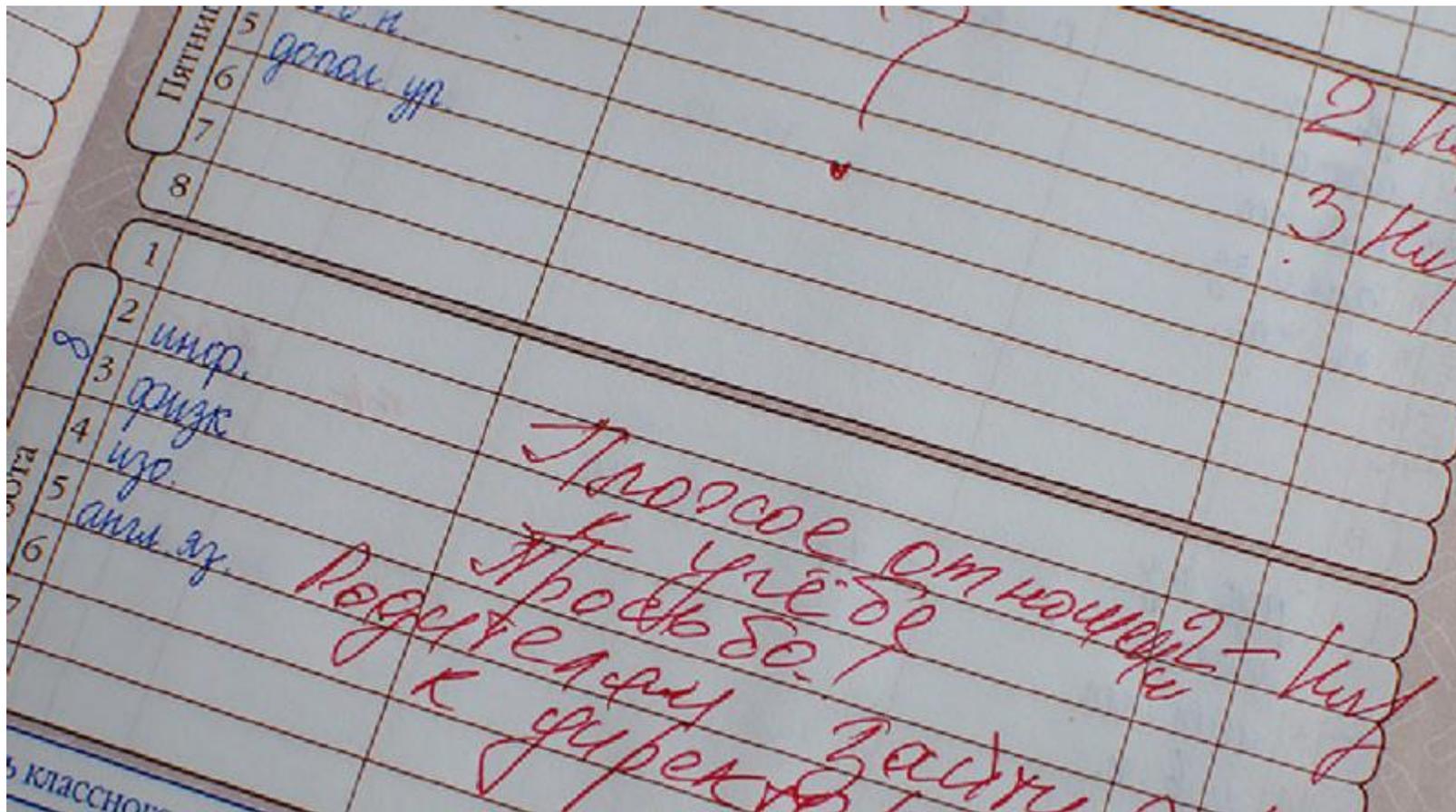
**2. Вредные привычки** (другой тревожный сигнал — наличие вредных привычек. Обычное курение за школой, безусловно, несёт в себе вред, однако зачастую является лишь признаком социализации, когда подростку надо "влииться в коллектив". Куда страшнее, если эти вредные привычки появляются вне зависимости от того, в каком коллективе находится подросток. Они говорят о подсознательных попытках разрушить собственный организм, и именно в этом случае нужно бить тревогу).



3. **Отсутствие хобби** (Важной особенностью "переходного периода" является наличие хобби. Если у подростка нет любимого дела, которым он может заниматься часами, — это ещё один повод для беспокойства родителей)



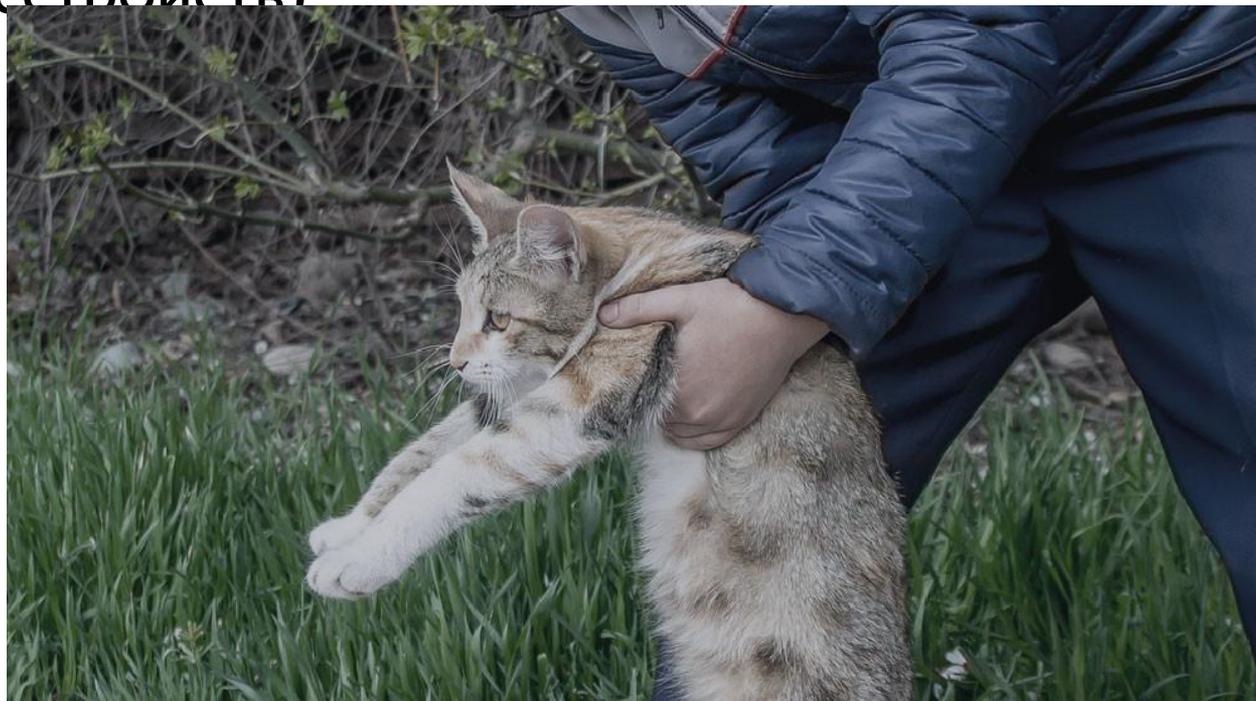
**4. Демонстративная неуспеваемость** (Внезапно появившиеся двойки в дневнике или записи о плохом поведении заставят любого родителя обратить внимание на своё чадо. И не зря. Даже самые умные дети несознательно используют плохую успеваемость для того, чтобы родители не сводили с них глаз и уделяли больше внимания).



**5. Одиночество** (Отсутствие друзей — ещё один повод для беспокойства. Так как в этом возрасте очень важным фактором становится социализация взаимодействие со сверстниками. Если у подростка нет друзей, это значит, что либо не развиты навыки коммуникации, либо его просто не принимают в компанию. При этом причины не всегда стоит искать в других.



**6. Отсутствие эмпатии** (если подросток начал мучить кошек, обижать и оскорблять сверстников — это ещё один признак психологических проблем. По мнению специалистов, отсутствие способности смоделировать, что чувствует кто-то иной (то есть простой эмпатии), может быть признаком более серьёзных расстройств)



**7. Апатия** (Для подростков весьма важно выделяться на фоне, поэтому такую проблему, как апатия, распознать легче всего. Если подростку стало всё равно, что в его гардеробе, безразлично, какую музыку слушать или что съесть на ужин, это должно стать поводом для беспокойства).



**8. Перепады настроения** (внезапная истерика и беспричинный смех спустя минуты, несдержанность, вспыльчивость, грубость, странная весёлость – всё это признаки перепадов настроения, которые свойственны подросткам).



**9. Расстройства пищевого поведения** (Если ребёнок перестал есть или, наоборот, внезапно начал сметать со стола всё и просить добавки, родителям стоит задуматься о расстройствах пищевого поведения. Причиной может стать неуместное замечание в адрес девочки со стороны одного из одноклассников).



**10. Проблемы со сном** (поводом для беспокойства должна стать и бессонница. Если у подростка проявляется раздражённое и даже агрессивное состояние утром и днём, его сложно поднять с кровати или он ходит постоянно усталым, нужно проверить качество сна. Причиной недосыпов могут быть как простые физиологические изменения или стресс, так и серьёзные неврологические расстройства).

