

# Памятка

«Инструкция по выживанию для родителей подростка  
(советы врача-психиатра)»

## Ключевые советы:



Вместо запретов —  
диалог, станьте его  
«внешним мозгом»

Будьте рядом —  
хвалите за мелочи

Сон до 24:00 — это здоровье и лучшее  
лекарство от тревоги

### Выбирайте битвы:

- можно закрыть глаза: стрижка, стиль одежды, беспорядок в комнате, музыка
- Нельзя закрывать глаза: алкоголь, наркотики, агрессия к близким, уход из дома

Не читайте нотации – берегите себя

Что сейчас происходит с моим  
ребенком?



Поведение подростка  
объясняется не «вредностью»,  
а перестройкой мозга.  
Представьте машину с мощным газом  
(эмоции) и слабыми тормозами  
(самоконтроль)

## Когда необходимо обратиться к врачу?

**Не путайте сложный возраст с болезнью.**

**Эмоциональные качели:** гормональный фон меняется ежечасно, резкие перепады настроения

**Поиск новизны:** мозг требует дофамина; подростку жизненно необходимо пробовать новое и рисковать - это не ошибка воспитания, а механизм взросления

**«Спящий режим»:** у подростков сбиваются биологические часы. Мелатонин вырабатывается позже, поэтому, чаще они - «совы». Хронический недосып — частая причина раздражительности

### *Изоляция:*

*подросток перестал выходить из дома и общаться с друзьями (более 2 недель)*

### *Апатия:*

*резкое падение успеваемости, потеря интереса ко всему, что раньше нравилось*

### *Самоповреждения:*

*порезы, ожоги на теле. Это не позерство, а способ справиться с болью*

### *Мысли о смерти:*

*фразы «меня не будет», «не хочу жить», «всем будет лучше без меня». Любая угроза суицида*