



ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:

анализ признаков самоповреждающего поведения подростков

Чек-лист поможет родителям определить возможное наличие самоповреждающего поведения подростков. Пожалуйста, помните, что этот список не является исчерпывающим, и в случае подозрений важно обратиться за профессиональной помощью.

ПРИЕМ	ОПИСАНИЕ
ИЗМЕНЕНИЯ В ПОВЕДЕНИИ:	Резкое изменение настроения или поведения. Изоляция от друзей и семьи. Уменьшение интереса к хобби и ранее любимым занятиям.
ФИЗИЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ:	Наличие необъяснимых порезов, синяков или ожогов на теле. Носка одежды, которая скрывает тело (даже в теплую погоду). Частые и непривычные изменения в личной гигиене.
ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПРИЗНАКИ:	Частые выражения беспокойства, грусти или тревоги. Выражение чувства беспомощности, безнадежности или ненависти к себе. Появление агрессивных или саморазрушающих мыслей.
СОЦИАЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ:	Изменение социального круга или потеря близких друзей. Проблемы в учебе или ухудшение успеваемости. Участие в рискованном поведении (алкоголь, драки и т.д.).
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНТЕРНЕТА:	Частый просмотр и доступ к ресурсам, связанным с самоповреждением, суицидом или самоубийством. Доминирование общения в виртуальном пространстве и избегание общений в реальной жизни.
ВЕРБАЛЬНЫЕ ПОДСКАЗКИ:	Частое упоминание о боли, страданиях или нежелании жить. Заявления, которые указывают на опасность для себя ("Всем будет лучше без меня" и т.д.).
ИГНОРИРОВАНИЕ СОХРАНЯТЬ СОБСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ:	Неправильное или нездоровое питание. Частые жалобы на физические недомогания без явных причин.
РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:	
НЕ ИГНОРИРОВАТЬ СИГНАЛЫ!	Если Вы заметили несколько из упомянутых признаков, это повод для беспокойства.
ОБСУЖДЕНИЕ!	Открытый диалог с подростком, проявляя интерес и поддержку, не осуждая его.
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ!	Если Вас беспокоят симптомы, рассмотрите возможность обращения к специалисту (психологу или психиатру).
ПОДДЕРЖКА И ЛЮБОВЬ!	Убедитесь, что Ваш подросток чувствует Вашу поддержку и любовь.

ПОМНИТЕ, ЧТО ВАЖНО СОЗДАВАТЬ АТМОСФЕРУ ДОВЕРИЯ И ПОДДЕРЖКИ, ЧТОБЫ ПОДРОСТОК МОГ ОТКРЫТО ДЕЛИТЬСЯ СВОИМИ ПЕРЕЖИВАНИЯМИ И ЧУВСТВАМИ.