

Оказание экстренной психолого-психиатрической помощи детям и подросткам, находящимся в состоянии психологического кризиса

# Кризис и кризисная ситуация

Кризис – состояние человека при котором происходит блокирование его целенаправленной жизнедеятельности в определённый момент развития личности

Кризисная ситуация – это ситуация, когда человек сталкивается с препятствием в реализации важных жизненных целей и не может справиться с этой ситуацией с помощью привычных средств.

Два типа кризисных ситуаций:

- обусловленные изменениями в естественном жизненном цикле;
- обусловленные травмирующими событиями жизни.

Виды кризисных ситуация и кризисов:

- кризисы развития (возрастные кризисы);
- кризисы утраты и разлуки;
- травматические кризисы
- кризисы отношений и состояния души;
- кризисы смысла жизни;
- морально-этические кризисы.

# Возрастной кризис

– это переходный период между возрастными этапами, который неизбежно переживается ребёнком при переходе от одного возрастного этапа к другому по завершении определенных стадий развития. В первую очередь этот вид кризиса обусловлен физиологическими сдвигами в организме ребёнка, морфофункциональными перестройками.


Возрастные кризисы — это кризисы естественные, нормативные. Л.С.Выготский выделяет следующие возрастные кризисы у детей:

- кризис одного года,
- трёх лет, семи лет,
- подростковый кризис (13–17 лет).

# Внешние триггеры (ситуации, которые могут запустить кризисное состояние):

- трудности в семье (конфликты, насилие, изоляция и др.);
- стресс в школе;
- травля (буллинг);
- переживания из-за финансового положения семьи;
- сексуальное, физическое или эмоциональное насилие;
- тяжелая утрата;
- разрыв отношений;
- болезнь и проблемы со здоровьем;
- низкая самооценка;
- сложные переживания (депрессия, тревога, ярость или отрешенность);
- психологические травмы и др.

Признаки  
психологического  
кризиса у подростка



# Психологическая травма

- Расставание со значимым человеком, родными, привычным укладом жизни, развод родителей, смерть или болезни близких, конфликт со сверстниками или учителями, обиды или травля, столкновение с моральными и интеллектуальными нагрузками.



# Изменения в поведении

Внезапные, неожиданные изменения в поведении подростка.

Внезапные, неожиданные изменения в поведении подростка

Если замкнутость, скрытность, недомолвки становятся явными и длительными, когда подросток сторонится близких людей и друзей, это может быть проявлением самоизоляции и бегства от какой-то субъективно невыносимой для него ситуации





# Депрессия

Это болезненное состояние, проявляющееся сниженным настроением, чувством тоски или тревоги, ощущением упадка сил, потерей интересов и желаний, утратой чувства удовольствия, появлением ощущения и идей собственной неценности, порочности, ненужности окружающим.

## Раздражительность и агрессивность

Многим актам самоубийства предшествует появление признаков общего недовольства, раздражения, гнева, ярости, появление жестокости к окружающим. Это может быть проявлением общего психического дискомфорта, и, нередко, может быть призывом душевно страдающего подростка обратить на него внимание, помочь ему.

## Нарушения аппетита

Отсутствие или, наоборот, ненормально повышенный аппетит бывают тесно связаны с саморазрушающими мыслями и должны всегда рассматриваться как критерий потенциальной опасности.

Раздача значимых вещей  
и подарков окружающим

Некоторые люди, планирующие  
суицид, предварительно  
раздают близким, друзьям свои  
вещи – это прямое указание на  
выход кризиса на фатальную  
стадию.



## Угрозы суицидом

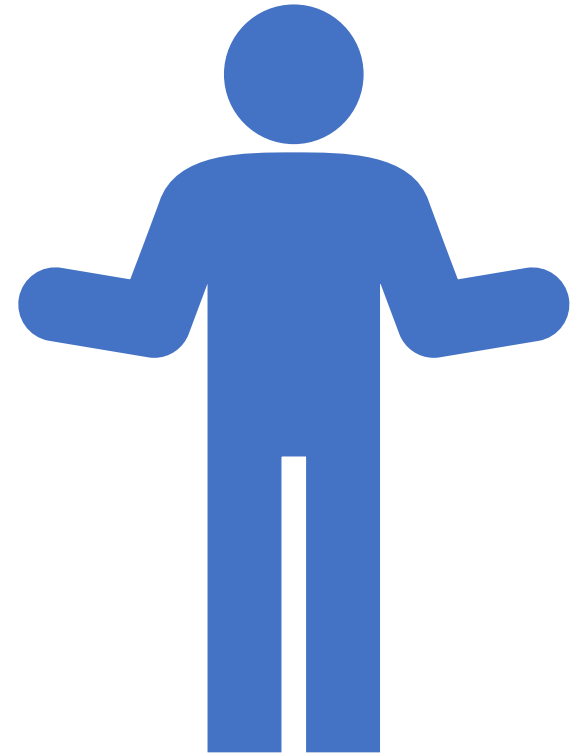
Если подросток открыто высказывает намерение совершить суицид, необходимо отнестись к этому крайне серьезно. Это может быть прямым предупреждением о готовящемся самоубийстве. Необходимо терпеливо выслушать, предложить помощь, не терять из поля зрения. Такое поведение – прямое указание на необходимость консультации психиатра.

# Предварительная подготовка к суициду

Сбор информации о способах самоубийства, интерес к ресурсам с суицидальной или агрессивной направленностью, вступление в сетевые группы с подобной тематикой.

# Особенности высказываний подростка

В речи человека практически всегда будет отражаться содержание важных для него идей. Значимая идея заряжена эмоционально, поэтому мысль о суициде подросток будет, пусть и завуалировано, но проговаривать. Это могут быть прямые сообщения о суицидальных намерениях: «Хочу умереть!», «Будущего не будет», «Я не вынесу это!», «Скоро все закончится».



# Оказание экстренной психолого-психиатрической помощи детям и подросткам находящимся в состоянии психологического кризиса

- Психоневрологическое диспансерное отделение
- Обслуживает жителей Кировского, Красносельского и Петродворцового районов
- Адрес: 198188, Санкт-Петербург, ул. Новостроек, д. 24
- Телефон регистратуры:  
(812) 246-75-68
- Отделение медико-социально-психологической и психотерапевтической помощи с "Телефоном доверия"
- Телефон: 234-43-84
- Режим работы: Отделение работает круглосуточно, без выходных
- Отделение обслуживает жителей Санкт-Петербурга и Ленинградской области, отвечает на все звонки, поступающие на отделение. Помощь оказывается анонимно и бесплатно.
- Круглосуточный детский телефон доверия 8-800-2000-122, 576-10-10