**Памятка для подростков «Когда следует обращаться к психологу?»**

Вам необходима помощь профессионального психолога, если вы переживаете следующие проблемы:

* Вы чувствуете, что грусть, апатия, отсутствие мечты и надежды начинают подавлять вас.
* Жизнь кажется бесполезной, бессмысленной, возникают мысли о смерти.
* Постоянная усталость, утомление мешают вам концентрироваться и принимать решения.
* Все вокруг вы воспринимаете угрожающим, чувствуете себя одиноким, непонятым и отвергнутым.
* Низкая самооценка мешает вам достигать цели, воплощать в жизнь мечты и желания.
* Вы думаете, что неудача целиком захватила вас, что все идет плохо, и ничего не будет меняться к лучшему.
* Вы измучены страхом, который мешает выходить на улицу, общаться с другими людьми, находиться в замкнутом пространстве, говорить публично, путешествовать, развивать свои способности.
* Беспокойство и тревога проявляются ежедневно, нарушают ваш покой и стабильность жизни, лишают уверенности в завтрашнем дне.
* Если стресс начинает проявляться через психосоматические симптомы: бессонница, проблемы пищеварения, сердечно-сосудистые и другие проблемы.
* Если вы постоянно чувствуете себя в нервном напряжении, часто теряете контроль, можете ответить агрессивностью или срываетесь на плач.
* Молчание, грубость или крик заменяют диалог, проблемы в общении портят отношения с людьми, которые вас окружают.
* Вы замечаете, что курение, употребление алкоголя, наркотиков, игра превращаются в зависимость, от которой вы не можете избавиться.
* Потеря близкого человека вызывает длительную депрессию.

**Помните,** что обращение за профессиональной помощью – не слабость. Способность признать проблему говорит о мужестве и решимости.