

## **Когда следует обратиться к психологу или к психиатру?**

Обращение к психологу или психиатру может быть необходимым, если вы замечаете у ребенка определенные признаки или изменения в поведении, которые могут указывать на наличие психических или эмоциональных проблем. Вот несколько признаков, на которые стоит обратить внимание:

### **Изменения в настроении:**

Постоянная грусть, тревога или раздражительность, которые продолжаются в течение нескольких недель и не проходят.

### **Социальная изоляция:**

Ребенок избегает общения с друзьями и семьей, утратил интерес к занятиям, которые раньше ему нравились.

### **Изменения в привычках питания или сна:**

Существенные изменения в привычках питания (потеря или набор веса) или проблемы со сном (бессонница, ночные страхи, частые пробуждения).

### **Проблемы с обучением:**

Резкое снижение успеваемости в школе, проблемы с концентрацией внимания, трудности с выполнением домашних заданий.

### **Агрессивное или разрушительное поведение:**

Частые вспышки гнева, агрессия по отношению к другим детям или животным, разрушение имущества.

### **Проблемы с самооценкой:**

Выраженные чувства неполноценности, постоянная самокритика, мысли о самоубийстве или причинении себе вреда.

### **Физические симптомы без видимых причин:**

Частые жалобы на головные боли, боли в животе или другие физические недомогания, которые не имеют медицинского объяснения.

### **Проблемы с контролем эмоций:**

Неспособность справиться с эмоциями, частые слезы или истерики без видимой причины.

### **Страхи и фобии:**

Необоснованные и чрезмерные страхи, которые мешают повседневной жизни и деятельности ребенка.

**Нарушение норм поведения:**

Проблемы с соблюдением правил, частые конфликты с родителями, учителями или сверстниками.

**Зависимости:** Увлечение вредными привычками (алкоголь, наркотики, азартные игры) или чрезмерное использование технологий (игры, социальные сети).

Если вы замечаете один или несколько из этих признаков, важно не игнорировать их. Консультация с психиатром или школьным психологом может помочь определить, есть ли у ребенка необходимость в дополнительной поддержке и лечении. Помните, что раннее вмешательство может значительно улучшить качество жизни ребенка и помочь ему справиться с возникающими трудностями.