



Психическое здоровье человека: основа безопасности, учебы и повседневной жизни

Психическое здоровье помогает учиться, общаться и
справляться со стрессом.

Почему психическое здоровье важно подросткам

В 9 классе растут учебные нагрузки, усиливается волнение перед экзаменами и меняются отношения с окружающими. Поэтому важно замечать не только явные проблемы, но и первые сигналы усталости, тревоги и снижения сил.



Что входит в понятие психического здоровья

Это умение понимать свои чувства, управлять поведением и сохранять внимание, чтобы принимать решения в учебе и повседневных ситуациях.

Оно связано с самооценкой, устойчивостью к трудностям, общением с людьми и готовностью просить поддержку, когда справиться самому трудно.

На состояние влияют сон, движение, семейная атмосфера, школьная нагрузка, переживания и то, как складывается общение со сверстниками.

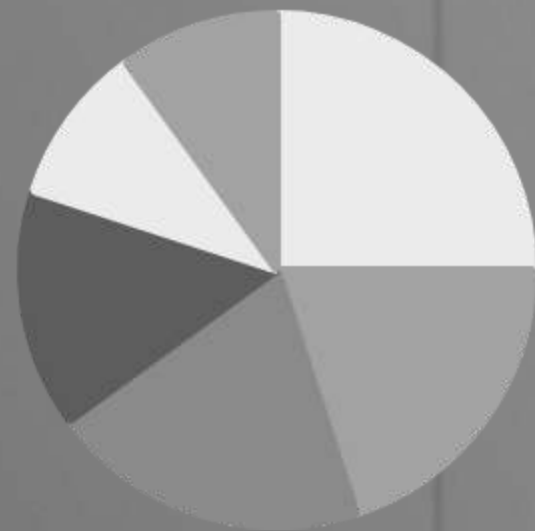
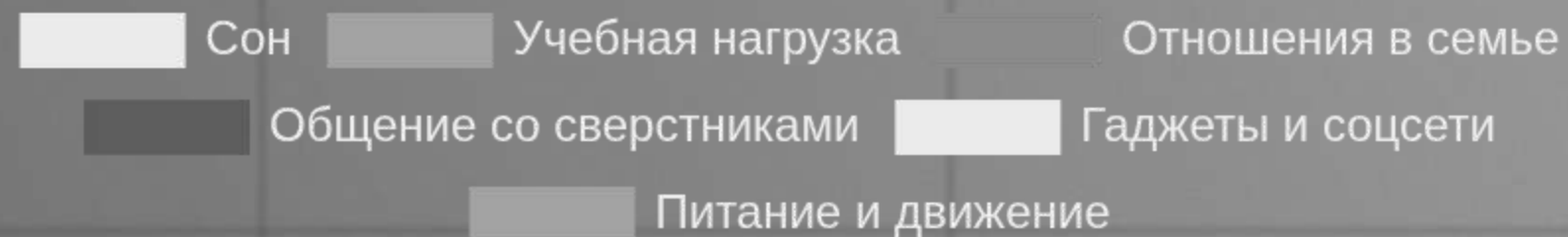
Связь психического и физического здоровья

- Недосып и длительное напряжение отражаются на теле: снижаются внимание и память, чаще возникают головные боли, усталость и трудности с засыпанием.

- Движение, прогулки и умеренная активность помогают снять напряжение, а регулярный режим дня поддерживает более ровное настроение и работоспособность.



Что сильнее всего влияет на самочувствие подростка



По материалам учебного содержания для ОБЗР, 2025

На самочувствие подростка обычно действуют сразу несколько факторов, поэтому важно смотреть на картину в целом.

Лидируют сон и школьная нагрузка, но значимы и отношения дома, в классе и в цифровой среде.

Полезный стресс и вредный стресс

Кратковременный стресс помогает собраться перед контрольной, выступлением или соревнованием и часто проходит сразу после события.

Если напряжение длится долго, оно начинает мешать: появляется раздражительность, тревожность, труднее сосредоточиться и запоминать материал.

Опаснее всего состояние, когда усталость, нарушения сна и потеря интереса к делам сохраняются неделями и влияют на учебу и общение.

Как развивается стрессовая перегрузка

Схема показывает, как обычная трудность может перейти в перегрузку и когда нужна помощь.



Тревога и грусть: когда это уже не просто обычное состояние

Тревога становится заметной, когда подросток постоянно ждет плохого, чувствует напряжение в теле и избегает дел, которые кажутся слишком сложными.

Грусть требует внимания, если она длится больше двух недель, а привычные занятия перестают радовать и не хочется встречаться с друзьями.

Тревожный сигнал — когда из-за состояния снижается учебная активность: растут пропуски, ошибки, забывчивость и падает интерес к урокам.

Особенно важно не игнорировать чувство безнадежности, потому что оно часто говорит о более серьезном неблагополучии.

Ранние признаки неблагополучия у подростка

Сфера	Признаки	Что может быть дальше
Сон	Бессонница, сонливость	Усталость
Настроение	Раздражительность, апатия	Срывы
Учеба	Ошибки, забывчивость	Падение оценок

Таблица показывает, как изменения в разных сферах помогают заметить трудности раньше, чем они станут тяжелыми.

Изменения сначала проявляются в быту, настроении и учебе; раннее внимание к ним помогает вовремя обратиться за поддержкой.

Как помогает режим дня

Сон, питание и движение

Подростку важно спать 8–10 часов, есть регулярно и каждый день двигаться. Эти привычки поддерживают энергию, внимание и более ровное настроение.

Учеба, отдых и цифровая гигиена

Полезно чередовать учебу и отдых, гулять, пить достаточно воды и не сидеть с экраном перед сном. Такой режим помогает восстанавливаться быстрее.



Что помогает семье поддерживать психическое здоровье подростка



Домашняя предсказуемость

Понятный распорядок дня, спокойные правила и уважительное отношение снижают напряжение. Когда подросток знает, чего ожидать дома, ему легче чувствовать себя в безопасности и сосредотачиваться на учёбе.



Разговор без давления

Открытый разговор помогает заметить трудности раньше. Важно слушать до конца, не перебивать и не обесценивать чувства, потому что доверие возникает там, где подростка не стыдят за переживания.



Поддержка вместо обвинений

Если взрослые сначала замечают усталость, замкнутость или резкие перемены в поведении, они могут предложить помощь вовремя. Поддержка работает лучше, чем упрёки, сравнения и угрозы.



Общий режим отдыха

Совместный режим сна и учебы помогает организму восстановиться. Когда в семье уважают время на отдых, уменьшается хроническая усталость, а эмоциональное состояние становится более устойчивым.



Чувство «мы рядом»

Подростку важно понимать, что он не один со своей трудностью. Семья укрепляет уверенность, когда остаётся рядом, замечает изменения и готова помочь без насмешек, давления и лишнего контроля.

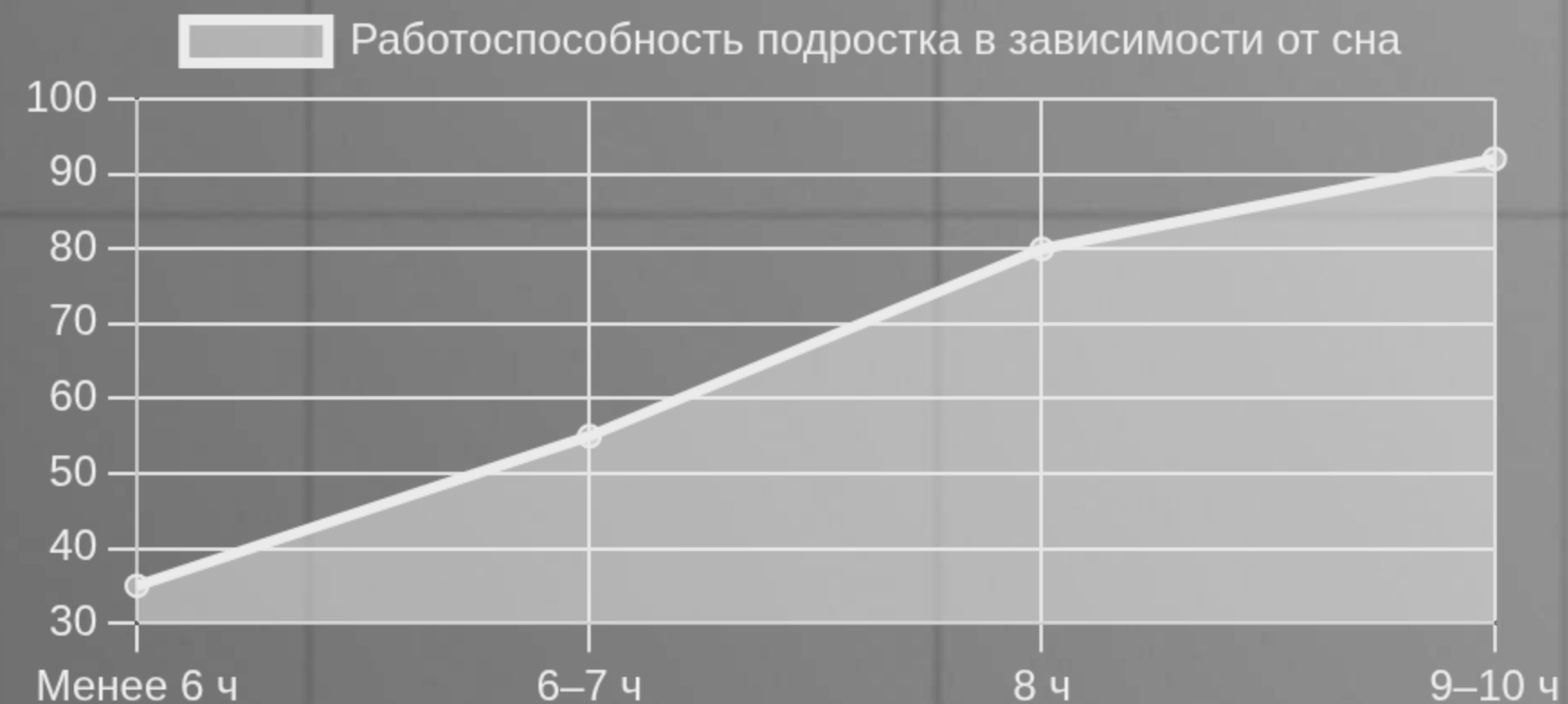
Школа как пространство безопасности и поддержки

Школьная среда влияет на самочувствие через общение в классе, требования к учёбе и отношение взрослых. Когда в школе есть уважение и понятные правила, подростку легче чувствовать себя спокойно и уверенно.

Сравнения, унижения, буллинг и постоянные конфликты повышают тревогу, мешают сосредоточиться и снижают желание учиться. Поэтому важны не только оценки, но и доброжелательный климат, в котором можно ошибаться без страха.

Если стало трудно, нужно знать, к кому обратиться: классному руководителю, школьному психологу, социальному педагогу или другому взрослому. Ранняя помощь помогает остановить проблему до того, как она станет серьёзной.

Как сон влияет на настроение и внимание



Схематическая диаграмма на основе рекомендаций о сне подростков (ВОЗ, American Academy of Sleep Medicine).

Даже одна поздняя ночь может ухудшить самочувствие на следующий день, особенно если впереди контрольная или несколько уроков подряд.

Чем ближе сон к 8–10 часам, тем выше работоспособность. Недосып заметно снижает внимание и повышает риск ошибок.

Цифровая среда и психическое здоровье

Социальные сети помогают быть на связи, но постоянный поток сообщений и новостей перегружает внимание. Если не делать паузы, появляется усталость и труднее сосредоточиться на делах.

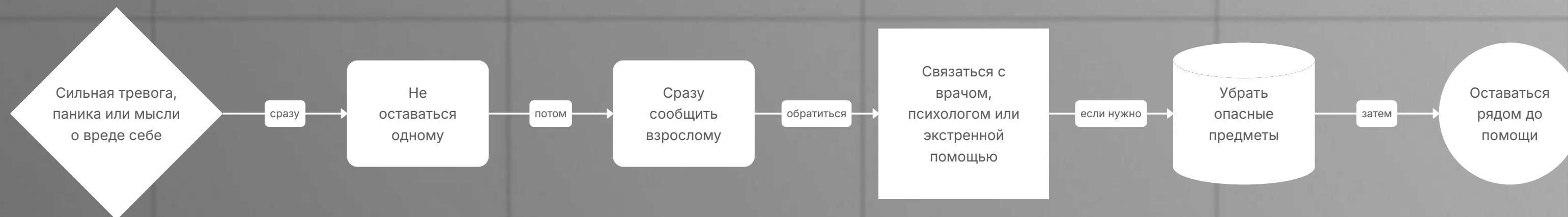
Сравнение себя с чужими фотографиями и успехами может снижать самооценку. Особенно это заметно, когда подросток долго просматривает ленту перед сном или сразу после пробуждения.

Лишние уведомления и бесконечная прокрутка экрана усиливают ощущение, что нужно быть онлайн всё время. Это поддерживает тревогу и мешает спокойно отдыхать вечером.

Полезно заранее ограничивать экранное время, убирать телефон за час до сна и выбирать контент, после которого остаётся спокойное настроение, а не раздражение или чувство неполноценности.

Действия при тяжёлом психологическом состоянии

Порядок действий в ситуации, когда подростку нужна срочная поддержка и взрослое вмешательство.



К кому можно обратиться за помощью



Семья и близкие взрослые

Родители, бабушка, дедушка или другой надёжный взрослый могут выслушать, помочь успокоиться и решить, что делать дальше. Важно не молчать, если тяжело, а сказать о своём состоянии прямо.



Школьные специалисты

Классный руководитель, школьный психолог и социальный педагог помогают разобраться в трудностях в учёбе, общении и настроении. Их задача — поддержать, а не осудить или выставить проблему напоказ.



Медицинская помощь

Педиатр, детский психиатр или другой врач оценивают состояние, если проблемы со сном, тревогой или настроением мешают жить. Чем раньше обратиться, тем легче остановить ухудшение.



Телефоны доверия

По телефону доверия можно анонимно поговорить с подготовленным специалистом и получить первый совет. Это особенно важно, если страшно сказать о проблеме лично или рядом нет взрослого.



Обращаться — это нормально

Просить помощи не стыдно и не слабо. Это ответственный шаг, который показывает заботу о себе и помогает быстрее вернуться к обычной учёбе, общению и отдыху.

Мифы и факты о психическом здоровье

Миф	Факт	Что помнить
«Само пройдёт»	Иногда нужна помощь	Не затягивать
«Это редко»	У подростков часто	Следить за признаками
«Просить стыдно»	Это нормально	Обращаться вовремя

ВОЗ; материалы по профилактике психического здоровья подростков.

Ниже показаны распространённые заблуждения и более точные представления о психическом здоровье подростков.

Мифы мешают заметить проблему и попросить поддержку. Чем раньше взрослые и подросток начнут действовать, тем выше шанс на быстрое восстановление.

Привычки, которые легко встроить в день

Утро без спешки

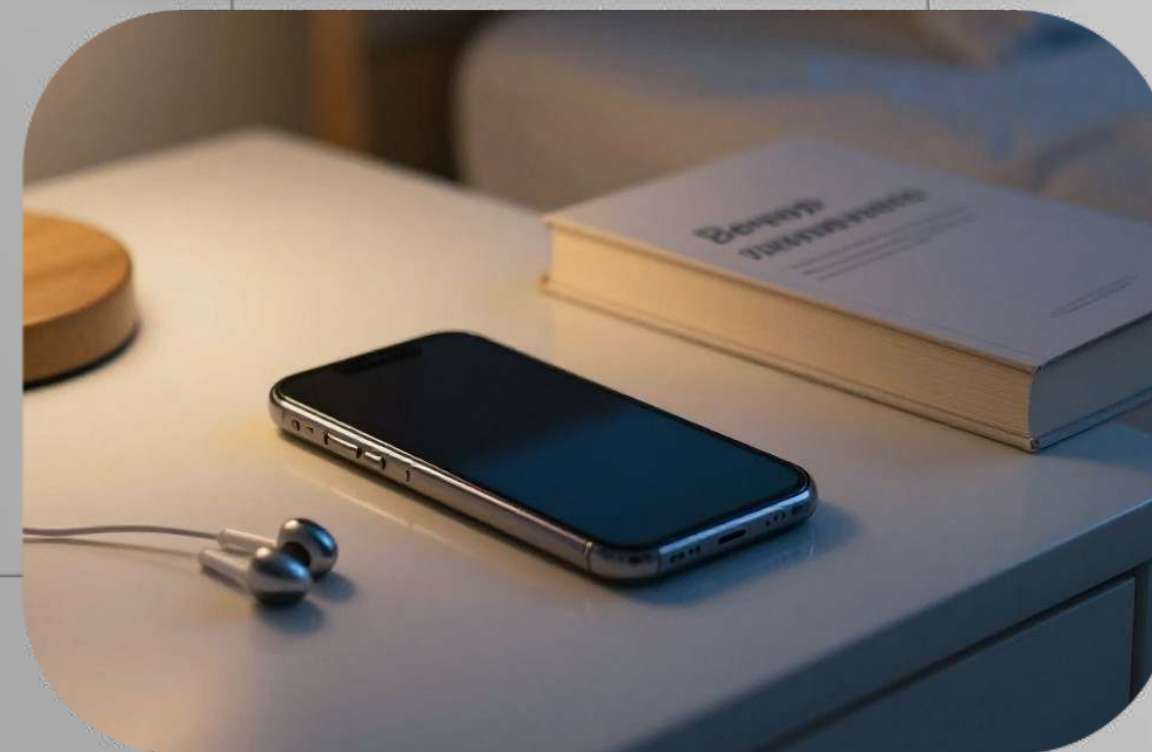
Если начать день с воды, спокойного умывания и короткой прогулки до школы, голова работает яснее. Такой простой ритуал помогает настроиться на уроки и уменьшает утреннее напряжение.

Перерыв вместо перегрузки

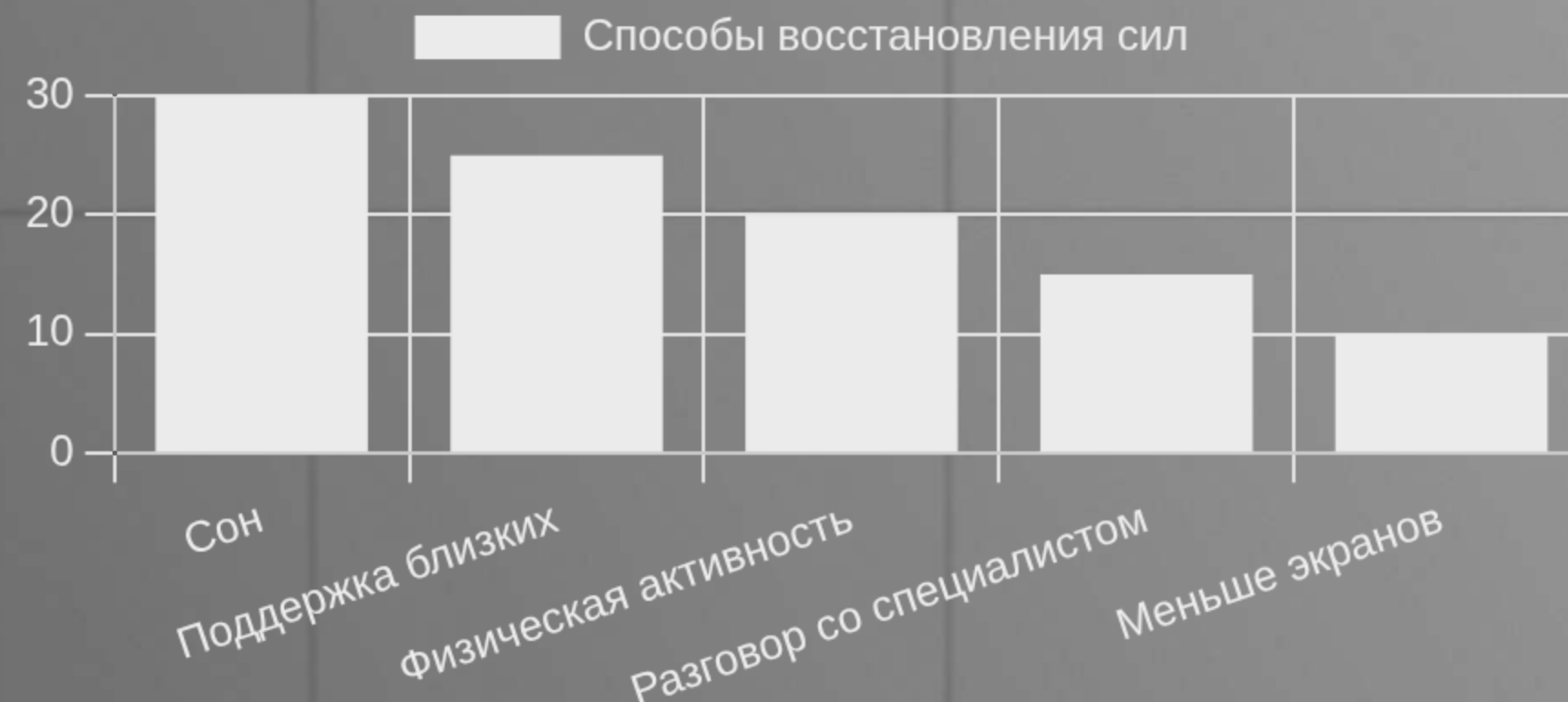
После нескольких заданий полезно встать, потянуться и сделать пару медленных вдохов. На карточке это можно показать как маленькую паузу между учебными делами и отдыхом.

Вечер без лишнего экрана

За час до сна телефон лучше отложить, а вместо ленты выбрать книгу, разговор или тихую музыку. Так легче успокоиться, не перегружать голову и быстрее заснуть.



Что чаще всего помогает восстановить силы



Схематическая диаграмма на основе общих рекомендаций по восстановлению и здоровому режиму для подростков.

Подходящий способ восстановления зависит от причины усталости: иногда нужен отдых, иногда разговор, а иногда смена привычного ритма дня.

Лучше всего работает сочетание нескольких мер, а не один быстрый приём. Регулярные маленькие шаги дают более устойчивый результат.

Психическое здоровье можно укреплять каждый день

Психическое здоровье не зависит от одной причины: его поддерживают сон, спокойные отношения, умеренная нагрузка, движение и своевременная помощь. Ежедневные привычки делают подростка устойчивее и спокойнее.