

Психическое здоровье детей: на что обращать внимание.



10 октября с 1992 года отмечается Всемирный день психического здоровья при поддержке Всемирной организации здравоохранения!

Психическое здоровье детей – это широкое понятие, включающее стабильное эмоциональное состояние, способность адекватно оценивать себя и окружающий мир, умение взаимодействовать с людьми, развитую систему духовных ценностей, стремление к развитию и совершенствованию.

Огромное влияние на психическое здоровье ребенка оказывает среда, в которой он растет и развивается. Причем, значение имеет не только его эмоциональное, но и физическое состояние.

1. У детей, как и взрослых, бывают перепады настроения. Но если это начинает разрушительно влиять на повседневную жизнь — время обратиться к специалистам. Проблемы с концентрацией, организованностью, тревогой, сном — каждый сталкивается с этими проблемами, вне зависимости от возраста. В случае возникновения и развития психических расстройств все эти симптомы постепенно (или стремительно) разрушают жизнь человека.

Оцените:

- насколько часто это происходит;
- насколько серьёзно проявляется;
- как это сказывается на жизни ребёнка.

Лучше принять превентивные меры, чем потом разбираться с последствиями запущенных расстройств, на которые наслаиваются травмы отвержения окружающими, неприятия себя. Вполне возможно, что эти проблемы не «рассосутся» со временем, да и распространённость психических расстройств намного выше, чем кажется. Волна подростковых суицидов — это последствие стигматизации темы психического нездоровья.

2. Тревожное или поведенческое расстройство может проявляться у ребёнка с двух лет. Симптомы расстройств могут отличаться, но в случае крайних проявлений эмоций — истерик, агрессии или нездорового избегания людей — стоит обратиться к профессионалу. Это не «мелкие трудности», а то, что в перспективе может обратиться в серьёзную проблему для подростка. Порой дети проявляют неадекватную тревогу в отношении вещей, о которых они вообще не должны беспокоиться.

3. Все бы хотели, чтобы существовал универсальный способ лечения, но его нет. Большинство родителей обращаются к психологам или врачам за конкретными ответами и для решения конкретных проблем (к примеру, «прекратите его или её истерику») но, к сожалению, общая картинка всегда сложнее.

Некоторым детям может потребоваться абсолютно конкретный вид терапии:

- семейная терапия (не только для родителей и их ребёнка, но и для братьев и сестёр);
- арт-терапия или когнитивно-поведенческая;
- индивидуальная или групповая.

Кому-то могут потребоваться и лекарства, и терапия. Для лечения расстройств пищевого поведения, например, есть специализированные программы. Для каждого из них траектория лечения будет строго индивидуальной. Если специалист не смог помочь ребёнку знакомых, возможно, это был специалист с другой специализацией.

Казалось бы, это очевидно, но многие до сих пор не осознают, что психологи и психиатры — это абсолютно разные специалисты (психолог, например, даже не врач, у него нет медицинского образования). Так же как психиатр и психотерапевт — тоже два разных доктора. Обращайте внимание на квалификацию специалиста, наличие дипломов (высшее образование и прохождение курсов по повышению квалификации в сфере конкретной проблемы).

4. Если вы замечаете в поведении ребёнка симптомы психического расстройства, поговорите с другими значимыми для него взрослыми.

Не советуйтесь, а просто соберите информацию. Как правило, специалисты ставят диагноз, анализируя жизнь ребёнка вплоть от его рождения: семья, школа, иные социальные взаимодействия. Именно поэтому важно получить как можно больше информации от других людей, которые наблюдали за ребёнком в других обстоятельствах его жизни. Вас не должно интересовать их субъективное мнение («а нужно ли нам к врачу?»). Просто соберите объективные факты: как ребёнок себя ведёт, как общается с другими. Решение только за вами.

5. Чем больше поддержки от домашних, тем лучше. В идеале, каждый человек в жизни ребёнка — от братьев и сестёр до учителей, нянь и тренеров — должен помогать ему победить в борьбе с заболеванием. Но именно на родителях лежит основная ответственность за поддержку и заботу о ребёнке.

6. Если пункт 5 звучит для вас пугающе, то задача психолога или психотерапевта как раз состоит в том, чтобы помочь вам научиться адекватно помогать своим детям. Дети не живут в изоляции от остального мира, поэтому детский психолог/ психотерапевт работает и с родителями. В идеале родители должны узнавать о болезни, учиться слышать, не отрицать произошедшее, работать над собой.

7. Основные навыки, которым стоит обучать ребёнка — это не владение иностранными языками, а умение выстраивать здоровые отношения и решать проблемы без истерик. Когда ребёнок маленький, родители способны заложить в него основы тех качеств, которые помогут ему, будущему взрослому, в коммуникации с окружающими. Прислушайтесь к ребёнку и попытайтесь понять его истинные послылы. Только так он научится открыто и смело говорить о том, что его беспокоит. Невероятно важно слушать ребёнка, давать его мнению сформироваться, а не навязывать свою позицию (даже косвенно). Вне зависимости от того, о чём разговор и кто его начал.

Многие родители считают, что их задача — решить проблемы за ребёнка. Это нездоровая установка. В определённый момент человек должен научиться находить собственные решения возникающих проблем. Ребёнок должен справиться (или не справиться, но в пределах разумного) самостоятельно. Суть не в исходе конкретной ситуации, а в том, чтобы он научился стойкости.

8. Специалисты не ожидают от ребёнка особых навыков в формулировании своих эмоций. Маленькие дети ещё не способны рассуждать об абстрактных понятиях, говорить сложными терминами. Их способность к самоанализу ограничена, как и способность воспринимать окружающий мир. Но это нормально — грамотный специалист всё поймёт. Игры, рисование — информацию возможно получить альтернативными способами. Если ребёнок неспособен выразить что-то словами, это не значит, что этих эмоций он не испытывает.

9. Диагноз ребёнка может меняться. И нет, психологи не выписывают лекарства (психиатры тоже не станут это делать без необходимости).

Ребёнок растёт, и вместе с его ростом меняются симптомы его заболевания (если оно имеет место). Проблема не в изначальной ошибке врача, а в развитии структур мозга. В зависимости от диагноза, может меняться план лечения. И да, совершенно не факт, что у вашего ребёнка есть психическое расстройство. Но важно помнить следующее:

- Даже если вашему ребёнку поставлен диагноз, это не так страшно, как вам кажется в данную минуту. Расстройство не лишает его шанса на счастливую жизнь, и это по-прежнему ваш ребёнок — самый любимый и самый лучший. Просто ему нужна помощь.
- Лучше предотвратить проблему, чем потом лечить болезнь.

10. Да, дети (особенно подростки) могут быть раздражительными и язвительными. Но симптом болезни — это более радикальные отклонения в поведении. Подростковый период — это постоянная борьба взрослеющего ребёнка за независимость. Сложно отличить, где норма, а где повод обратиться к врачу, но есть общий список тревожных сигналов для родителей. Вот он.

1. Неконтролируемая тоска, грусть, отсутствие желания вставать по утрам на протяжении более двух недель.

2. Самоповреждение или планирование самоубийства/суицидальные мысли (в эту группу входят фразы «лучше бы я не родился» и «было бы здорово, если бы я исчез»).

3. Неконтролируемое рискованное поведение.

4. Резкие беспричинные приступы страха, сопровождающиеся соматическими симптомами.

5. Отказ от еды или радикальное изменение пищевых привычек, вызывание рвоты, потеря или набор веса.

6. Резкие перепады настроения, которые сказываются на отношениях с окружающими.

7. Чрезмерное употребление алкоголя или употребление наркотиков.

8. Резкие изменения в поведении, личностных чертах, проблемы со сном (бессонница или нездорово длительный сон).

9. Проблемы с концентрацией или способностью сидеть на месте спокойно.

10. Чрезмерные страхи из-за предстоящих событий, тревожность, слёзы из-за школы или перед контрольной.

В МАУДО ДДТ Родник каждый вторник ведет прием педагог-психолог высшей категории Одегова Евгения Валериевна. Запись по телефону 89062151618