

Коли підліток потребує підтримки ментального здоров'я

Дізнайтеся, як розпізнати тривожні ознаки та скерувати свою дитину в правильному напрямку



Протягом усього періоду дорослішання самопочуття та психічне здоров'я підлітка чи не найбільшою мірою залежать від батьківської турботи та безперервного виховного процесу. Добрі стосунки з батьками та опікунами — ключовий фактор нормального розвитку та психічної рівноваги неповнолітньої людини.

Час від часу ви можете помічати, що поведінка та настрої дитини змінилися або її улюблені справи перестали приносити їй задоволення. Це вас непокоїть, але ви не знаєте, чим зарадити. Деякі з таких змін можуть бути цілком нормальними ознаками стадії розвитку та дорослішання, через яку саме проходить підліток, однак якщо такі стани продовжуються декілька тижнів та заважають його нормальній життєдіяльності, необхідно звернутися по допомогу.

Проконсультуйтеся зі своїм дитячим лікарем або психологом, якщо помітили в поведінці своєї дитини хоча б одну з наведених нижче ознак:

- ✚ Дитина дуже засмучена або замкнена протягом понад два тижні
- ✚ Дитина робить спробу або планує завдати собі шкоди, або говорить про суїцид
- ✚ В дитини трапляються раптові напади панічного страху без видимої причини, які можуть супроводжуватися прискореним серцебиттям та диханням
- ✚ Дитина бере участь у бійках або демонструє сильне бажання завдавати шкоди іншим
- ✚ В дитини нездорове ставлення до їжі, наприклад вона їсть дуже багато, або дуже мало, або занадто напружено займається спортом з метою скинути вагу
- ✚ Звичні повсякденні справи та заняття викликають у дитини сильне хвилювання або страх
- ✚ Дитині вкрай важко сконцентруватися або спокійно всидіти на місці
- ✚ Дитина вживає наркотики або алкоголь
- ✚ Через різкі перепади настрою в дитини виникають проблеми в стосунках з родиною та друзями
- ✚ В дитини спостерігаються кардинальні зміни в поведінці та характері



Помітивши, що ваш підліток страждає на щось з вищенаведеного і потребує вашої підтримки, ви маєте перш за все підбадьорити його, запевнити в тому, що його проблемам цілком можна зарадити, і попросити у нього згоди звернутися по сторонню допомогу — звісно, лише в тому випадку, коли немає підстав побоюватись, що стан дитини загрожує їй самій або іншим. Ви можете сформулювати це, скажімо, так:

«Дуже добре, що ти сказав/сказала мені про це. Разом ми придумаємо, куди звернутися по допомогу, щоб тобі стало легше. То як — ти не проти?»

«Я бачу, ти останнім часом сам не свій/сама не своя, і, чесно кажучи, за таких обставин це цілком зрозуміло. Я знаю одну людину, якій можна довіритися і яка, сподіваюсь, може допомогти тобі почуватися краще. Ти не проти, якщо ми з тобою якимось завітаємо до неї?»

Якщо ваша дитина не погодиться, ви можете розповісти про свої побоювання лікареві. Він порадить вам, як підтримати вашого підлітка, або допоможе розпізнати та оцінити тривожні ознаки.

Важливіше за все показати дитині, що вона вам не байдужа, що ви її любите і кожної хвилини готові надати їй підтримку в будь-якій ситуації. Не тільки ваша дитина, але й ви самі можете почуватися трохи розгублено і не зовсім розуміти, що робити, та все ж ви маєте запевнити дитину, що її добре самопочуття є для вас найважливішим, і що разом ви знайдете рішення.



Якщо ви побоюєтесь, що ваша дитина-підліток завдасть шкоди собі або іншим, ви можете зателефонувати на «гарячу лінію» або звернутися до кваліфікованих спеціалістів.

Ця стаття ґрунтується на матеріалах посібника ЮНІСЕФ та ООН для вчителів [Teacher's Guide to the Magnificent Mei and Friends Comic Series](#).