

## Поговорите с детьми о психических заболеваниях

Информация для родителей детей-пациентов психиатрического лечебного учреждения, с братьями и сёстрами в возрасте до 18 лет

Братья и сёстры должны быть рядом. Дети, у которых есть сестра или брат, проходящие лечение в центре психического здоровья для детей и подростков, являются близкими братьями и сестрами пациента, это относится и к биологическим, и к сводным братьям и сёстрам, а также к братьям и сёстрам в приёмных семьях.

Когда кто-то в семье борется с проблемами психического здоровья, важно, чтобы члены семьи говорили друг с другом, и важно, чтобы детям было с кем поговорить о своих чувствах. Когда братья и сёстры лучше понимают, что происходит, их повседневную жизнь можно сделать более надёжной и предсказуемой. Предсказуемость – это то, в чем нуждаются все дети и подростки.

Здесь вы найдете советы и рекомендации, которыми вы и ваша семья сможете воспользоваться, чтобы справиться с ситуацией, которая для многих может показаться сложной..

«Я борюсь с тревогой и депрессией и посещаю центр психического здоровья для детей и подростков. Однажды моя 11-летняя младшая сестра услышала, как я говорю матери, что хочу умереть. Тогда моя младшая сестра начала плакать и сильно испугалась, ей было очень страшно это слышать. Я думаю, что мне трудно объяснить, что я чувствую, поэтому я хочу, чтобы у моей младшей сестры было с кем поговорить, чтобы она могла понять, что я чувствую, и как мне помогают в центре психического здоровья, может, тогда ей не будет так страшно и она не будет так расстраиваться?».

*Девочка 15 лет*



Никто не виноват в том, что кому-то тяжело. Многие дети и родители могут подумать, что «это моя вина, что одному из детей плохо», или братья и сестры думают: «Я недостаточно хорошо себя вёл». Хорошая беседа может помочь найти хорошие решения, о которых вы не думали до разговора.

Открытость может помочь всей семье найти хорошие способы быть вместе и использовать благоприятные дни для совместных позитивных занятий.

### Помните

- детям и молодым людям легче, когда их родители говорят с ними о том, что кому-то в семье тяжело;
- родители обычно являются самыми важными людьми в жизни своих детей, а дети обычно являются самыми важными людьми в жизни своих родителей.

*Брошюра подготовлена Университетской больницей Акерсхуса (Ахус) и муниципалитетами Сообщества здравоохранения.*

## Как говорить с детьми о психологических проблемах?

Мы призываем всех говорить о проблемах психического здоровья со своими детьми, однако это может быть нелегко. Чем больше у вас знаний о психическом здоровье, тем легче вам будет говорить о трудностях всей семьи.

### Что такое психика?

Психика — это наши мысли и чувства, и они находятся в мозгу. Психика у всех разная, и она влияет на то, как мы выражаем свои мысли и чувства. Полезно иметь некоторые знания о психическом здоровье, чтобы уметь помочь себе и другим как следует о нём позаботиться.

Хорошее психическое здоровье можно понимать как то, что вы преуспеваете в повседневной жизни, можете ощущать духовную близость и смысл жизни и справляетесь с возникающими общими трудностями. Ваше психологическое состояние может меняться день ото дня и со временем. Большинство людей чувствует, что их психическое здоровье меняется в течение жизни.

### Психические расстройства и диагнозы

- Тревога, депрессия, расстройство пищевого поведения, членовредительство, биполярное расстройство, шизофрения, психоз, посттравматическое стрессовое расстройство, обсессивно-компульсивное расстройство и фобии.

В приведённом выше списке перечислены названия некоторых психических расстройств и диагнозов. Их объединяет то, что они влияют на ваши чувства, мысли и действия и могут изменить их. Часто при психическом заболевании у вас может возникать чувство, что вы не имеете сил или не можете делать то, что обычно делаете.

Психические расстройства бывает трудно

понять, не в последнюю очередь тем, у кого они есть. То, что с тобой происходит, не всегда легко выразить словами.

### Культурные различия

Культурные особенности могут влиять на то, как мы говорим о психическом здоровье. Некоторым может быть легче понять физические травмы, такие как сломанная нога, и рассказать о них, чем говорить о психологических проблемах.

Чтобы понять психические расстройства, можно дать им название, точно так же, как мы поступаем с различными физическими заболеваниями.

### Психические расстройства могут привести

- частым негативным мыслям о себе и других;
- к восприятию жизни как более печальной, страшной и трудной;
- к большей усталости и раздражительности на себя или других, грусти и расстройству;
- к страху перед тем, чего вы раньше не боялись.



Мы знаем, что наши дети и подростки замечают, когда брат или сестра:

- теряют интерес к тому, что обычно радовало, и пребывают в гораздо более грустном настроении, чем обычно;
- стали бояться и переживать из-за мелочей, которых раньше не боялись;
- боятся выходить из дома и предпочитают замыкаться в себе;
- больше устают и вынуждены много лежать на диване;
- не могут ходить в школу;
- не могут есть или едят много, и потом у них случается рвота;
- занимаются самоповреждением из-за своих дурных мыслей и чувств;
- делают одно и то же снова и снова, гораздо чаще обычного;
- испытывают гораздо более частые, быстрые и, возможно, гораздо более сильные перепады настроения, чем раньше. Это может быть, например, гораздо более частая злость или грусть, или колебания настроения от радости до ощущения полного несчастья;
- думают, что приобрели магические способности или что все хотят навредить себе;
- не знают, что реально из того, что они видят и слышат.

## Поговорите с детьми

Детям и подросткам не всегда легко понять, что поведение их брата или сестры связано с психическим заболеванием, и не всегда видно, что дети и молодые люди беспокоятся о своём брате или сестре, которому тяжело. Дети и подростки могут бояться, что их брату или сестре будет труднее, если они что-то скажут, и поэтому они могут держать свои чувства и мысли при себе.

Во многих культурах не принято, чтобы родители говорили с детьми или сообщали им о заболеваниях в семье. Родителям также свойственно думать, что они щадят детей, ничего им не говоря.

Хотя детям и подросткам может быть трудно слышать о страданиях и болезнях, они говорят, что им всё же становится легче, когда они понимают, что происходит. Беседа даёт детям и подросткам возможность поговорить о том, что их интересует.

Когда брат или сестра изменились и стали не такими, как прежде, дети и подростки могут задаться вопросом, не сделали ли они сами что-то не так. Дети и подростки могут также начать задаваться вопросом, не начнутся ли у них такие же проблемы, или станут ли когда-нибудь брат или сестра «здоровыми».

Когда дети и подростки лучше понимают происходящее, их повседневная жизнь становится более спокойной и предсказуемой. Открытость может помочь всей семье найти хорошие способы быть вместе и использовать благоприятные дни для совместных позитивных занятий. Общее понимание и план, как справиться с трудными днями, – это хорошая забота о всей семье.

На следующей странице вы найдете советы о том, что можно сказать детям.

## Что можно сказать детям?

Когда вы как родитель собираетесь открыто говорить о психологических проблемах, вы можете, например, начать с того, что сами знаете о ситуации.

Затем вы можете задавать вопросы, которые начинаются с того, что или как чувствуют дети в этой ситуации.

Например, вы можете сказать:

«Я знаю, что в последнее время твой старший брат был очень грустным и расстроеным. Хочу узнать, как ты себя чувствуешь, когда ты с ним.»

Так вы предлагаете детям рассказать о ситуации, основываясь на том, как они её переживают. Слушайте, что говорят дети, и соглашайтесь с тем, что они говорят. Дети чувствуют себя уверенно, когда мы, взрослые, подтверждаем их слова, слегка кивая головой или дружелюбно глядя на них.

Помните, что ни одно переживание ситуации не является неправильным. Позвольте детям своими словами говорить о том, что они чувствуют, и не исправляйте то, что они говорят. Отложите мобильный телефон и найдите время, чтобы выслушать детей и ответить на их вопросы.

Хорошая беседа может помочь найти хорошие решения, о которых вы не думали до разговора.



«В некотором смысле, я тот, кто должен удерживать равновесие в семье. Если у моего брата проблемы, то у меня их не должно быть.»

*Сказано подростком*

## Чем занимается центр психического здоровья для детей и подростков?

В центре психического здоровья для детей и подростков детям и подросткам в возрасте от 5 до 18 лет помогают в решении проблем и расстройств психического здоровья. В психиатрическом центре для детей и подростков также есть собственное отделение для младенцев и маленьких детей, которое занимается профилактикой у детей в возрасте от 0 до 5 лет.

В Норвегии медицинский персонал обязан предоставлять адекватную информацию и необходимое последующее наблюдение за детьми, являющимися близкими пациента психиатрического лечебного учреждения. (Закон о медицинском персонале § 10а).

Когда дети и молодые люди приходят в центр психического здоровья для детей и подростков, они могут поговорить с врачом или психологом, чтобы лучше узнать друг друга. Врачи и терапевты – это люди, которые много знают о детях. Иногда дети и молодые люди разговаривают с врачом в присутствии родителей, а иногда без них. Через беседы врач получает общее представление о ситуации и о том, в чём нужна помощь.

Самый распространенный способ работы в центре психического здоровья для детей и подростков – это беседы, в которых они рассказывают о том, какие у них трудности, будь то мысли, чувства, физическое здоровье, проблемы в школе, в семье или с друзьями. Затем ставится диагноз, который является названием того, с чем борется ребёнок или подросток.

### Диагноз

Врач анализирует беседы, анкеты и тесты, если актуально, и делает вывод о том, что мы называем диагнозом. Диагноз – это название того, с чем борется пациент, который определяет, какое лечение будет назначено.

### Лечение

Лечение означает, что врач посредством бесед с пациентом работает над улучшением его состояния. Некоторым помимо бесед предлагают лекарства. Врач и пациент вместе составляют план, который поможет справиться с трудными днями.



## Подробнее о центре психического здоровья для детей и подростков

Когда кто-то в семье борется с тяжёлыми, страшными или грустными мыслями и чувствами, братья и сестры также замечают это, возможно, не понимая, почему это происходит.

Родителям ребёнка, которому трудно и у которого проблемы, может быть больно и тяжело. Это может потребовать от них много времени и энергии, и может быть трудно найти достаточно времени и энергии для других детей в семье.

Центр психического здоровья для детей и подростков предлагает участвовать в беседах как родителям, так и братьям и сестрам, либо вместе с пациентом, проходящим лечение в центре психического здоровья для детей и подростков, либо отдельно. Обычно, когда кто-то из членов семьи проходит лечение в центре психического здоровья для детей и подростков, у родителей, а также братьев и сестёр возникает очень много вопросов и они хотят получить информацию. В семейной беседе можно рассказать о том, в чём помогает центр психического здоровья для детей и подростков. Родителям, братьям и сёстрам могут помочь понять, что значит иметь болезненные и тяжёлые мысли и чувства и к чему это может привести.

Например: что делать, когда очень мрачные мысли делают посещение школы невыносимым? Почему психическое заболевание заставляет человека все время хотеть быть в полном одиночестве? Почему некоторые не хотят принимать пищу? Такие и многие другие вопросы часто возникают, и хорошо иметь возможность поговорить об этом.

### Форма для муниципалитета/района

Центры психического здоровья для детей и подростков и муниципалитеты сотрудничают, чтобы обеспечить заботу о детях и подростках, являющихся близкими пациентов. Родителей пациентов, проходящих лечение в центре психического здоровья для детей и подростков, спрашивают, есть ли у них дети в возрасте до 18 лет, с которыми проживает ребёнок или подросток. Если ответ «да», врач также спрашивает, согласия на отправку центром психического здоровья для детей и подростков формы в район или муниципалитет по месту проживания.

Согласие означает, что родители и врач договариваются о том, какая информация будет написана и передана муниципалитету или району для помощи детям, являющимся близкими пациента. Детям предлагается в том числе беседа, и они могут поговорить с контактным лицом или медицинской сестрой о своём самочувствии. Им также могут помочь найти ответы на интересующие их вопросы о психическом здоровье.





## Возможности получения помощи детям и подросткам в муниципалитете или районе

Муниципалитеты и районы предлагают множество различных услуг для детей и подростков, являющихся близкими пациентами психиатрических лечебных учреждений, включая детскую консультацию и школьный медицинский кабинет.

### Детская консультация

Детская консультация предлагает наблюдение детей в возрасте 0-6 лет. Родители могут обращаться в местную детскую консультацию при необходимости, в том числе в нерабочее время. В детской консультации родители могут получить рекомендации, помощь и ответы на вопросы о здоровье и развитии детей. Все услуги детской консультации бесплатны.

### Школьный медицинский кабинет

Детям и молодёжи школьного возраста 6-20 (24) лет предлагается школьное медицинское обслуживание. Центр здоровья молодёжи рассчитан на возрастную группу от 12 до 20 (24) лет.

В школьном медицинском кабинете дети и подростки могут получить помощь медицинской сестры, а в некоторых случаях также школьного врача, физиотерапевта и психолога. Здесь внимательны к детям и молодым людям, и благодаря различным мероприятиям они могут больше узнать о том, как жить с проблемами психического здоровья в семье. Они также могут рассказать о том, что обычно бывает, когда кто-то в семье страдает психическими расстройствами или болеет другими заболеваниями.

Дети и подростки могут сами обратиться в центр здоровья молодёжи в любое время. Это означает, что им не нужно записываться на приём или договариваться о встрече с медсестрой или другими работниками школьной службы здравоохранения. Медсестра также может ответить на вопросы и рассказать о том, что интересует детей или молодых людей. Разговор с уверенным профессионалом нередко помогает.

Дети и подростки могут получить советы и рекомендации по таким темам, как тело и здоровье, друзья или семья, трудные мысли, чувства и заботы. Если детям или подросткам требуется дополнительная помощь, школьная служба здравоохранения может помочь им обратиться, например, к семейному врачу, стоматологу, физиотерапевту или психологу.

Контактное лицо или медицинская сестра также знает о различных местах проведения досуга, которые есть в муниципалитете или районе для детей и молодых людей, являющихся родственниками пациента психиатрического лечебного учреждения, которые, возможно, могут подойти вашему ребёнку. Кроме того, у них есть представление о различных возможностях для родителей, таких как курсы и группы для родителей.

### Конфиденциальность

Работники детской консультации и школьного медицинского кабинета обязаны соблюдать конфиденциальность. Обязанность соблюдать конфиденциальность означает, что медицинский персонал, как правило, не имеет права рассказывать, почему ребёнок или подросток к ним обращался, или о чём был разговор.

