



Психическое здоровье и дети

Как понять, что ребенку нужна помощь

Дети сталкиваются с серьезным стрессом — от трудностей с друзьями или школьными задирами до семейных проблем, таких как развод, переезд, рождение брата или сестры. Как и взрослые, дети могут испытывать депрессию и тревогу. Но даже осознавая, что им плохо, они не всегда могут выразить это словами.

Родители и опекуны должны уделять психическому здоровью ребенка столько же внимания, сколько и физическому. Факторы, влияющие на психическое благополучие ребенка¹:

- Здоровая самооценка
- Чувство принадлежности
- Отношения с близкими
- Хорошие социальные навыки
- Способность справляться со стрессом и трудностями
- Умение безопасно выражать свои эмоции
- Способность нормально функционировать дома, в школе и в социуме

Дети и психические расстройства: трудные времена

У каждого ребенка бывают «плохие» дни, когда он ведет себя не так, как хотят его родители или опекуны. Однако если такие дни случаются слишком часто, стоит задуматься о ранних проявлениях психического расстройства. Поставить диагноз может только врач, однако есть признаки, которые должны вас насторожить.

Стресс. Дети-дошкольники, сталкиваясь со стрессом, ищут повышенного внимания. Они могут жаловаться на головную боль или боль в животе, а у некоторых может появиться энурез. Младшие школьники могут быть плаксивыми, раздражительными или злыми, со вспышками гнева³.

Тревожность. Многие дети боятся темноты или монстров в шкафу. Если они не изживают эти страхи, это может быть признаком тревожного расстройства. Если ваш ребенок боится оставаться без родителей, слишком беспокоится о будущем, о социальных ситуациях или о чем-то конкретном, проконсультируйтесь с врачом. Признаками сильного беспокойства могут быть плаксивость, утомляемость, боль в животе, раздражительность и гнев⁴.

Депрессия. Все дети иногда грустят. Однако если они чувствуют грусть, безнадежность или раздражительность слишком часто, это может быть признаком депрессии. Обращайте внимание на невнимательность, перемены в пищевых привычках, режиме сна и бодрствования, отсутствие интереса к развлечениям. Некоторые дети не показывают грусть, но становятся немотивированными или надоедливыми. Другие замыкаются и отстраняются от общения. Глубокая депрессия может привести к желанию причинить себе вред или к мыслям о самоубийстве⁴.

СДВГ. Большинству детей бывает трудно сосредоточиться или вести себя хорошо. Дети с СДВГ не изживают эти проблемы. Дети, испытывающие СДВГ, часто забывают или теряют вещи, слишком много говорят, неспособны сопротивляться искушению, играть по очереди или уживаться с другими людьми, могут быть непоседливыми и постоянно ерзать⁵.



Среди детей 10–14 лет²:

3,6 %

страдают тревожным расстройством

1,1 %

страдают депрессией

3,1 %

имеют синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ)

Забота о психическом здоровье ребенка: покажите, что вам не все равно

Если вы думаете, что у вашего ребенка психическое расстройство или просто хотите помочь ему сохранить психологическое благополучие, следуйте этим советам.

Говорите с ребенком. Спрашивайте ребенка, как он себя чувствует, выслушивайте его. Объясните, что он ни в чем не провинился, убедите его, что вам не все равно. Желание все быстро поправить может быть сильным, однако иногда ваша задача — просто быть рядом и оказать своевременную поддержку. Проявляйте сочувствие. Слушайте и ставьте себя на место ребенка. Если вы не можете ответить на вопрос ребенка, будьте честны и постарайтесь найти ответ⁶.

Позаботьтесь о себе. Один из 14 детей имеет родителя, страдающего психическим расстройством, который провоцирует у ребенка состояние психического напряжения⁷. Если у вас есть психическое расстройство или если вы не можете справиться со стрессом, обратитесь за помощью. Если вы нездоровы или не получаете необходимую помощь, вам будет еще сложнее ухаживать за своими детьми⁸.

Не оказывайте слишком большое давление на ребенка. Соответствовать родительским ожиданиям трудно в любом возрасте. Спросите себя, не слишком ли большое давление вы оказываете на своего ребенка в вопросах успеваемости в школе, в танцах или спорте. Если это так — ослабьте давление. Хорошие оценки важны. Но они не стоят здоровья ребенка. Во время пандемии, когда занятия во многих школах отменили или детей перевели на домашнее обучение, это стало как никогда важным.

Обратитесь за профессиональной помощью. Если вы думаете, что у вашего ребенка психическое расстройство или вам нужна поддержка, обратитесь за помощью для родителей. Программа помощи сотрудникам вам в этом поможет. Начать этот разговор никогда не рано.

Растить детей — это прекрасно. Но это не значит, что на этом пути нет проблем.

Следуя рекомендациям специалистов, вы сможете привить ребенку навыки сохранения психического здоровья и научить его обращаться за помощью.

*** Если у вас возникнет впечатление, что вы сами или кто-то еще может причинить вред себе или окружающим, обратитесь в местные экстренные службы.**

1. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). What is children's mental health? [cdc.gov/childrensmentalhealth/basics.html](https://www.cdc.gov/childrensmentalhealth/basics.html). Last reviewed September 23, 2021. Accessed January 31, 2022.

2. World Health Organization. Adolescent mental health. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health). November 17, 2021. Accessed January 31, 2022.

3. American Psychological Association (APA). Students experiencing stress. [apa.org/ed/schools/primer/stress-health-primer.pdf](https://www.apa.org/ed/schools/primer/stress-health-primer.pdf). October 2021. Accessed January 31, 2022.

4. CDC. Anxiety and depression in children: Get the facts. [cdc.gov/childrensmentalhealth/features/anxiety-depression-children.html](https://www.cdc.gov/childrensmentalhealth/features/anxiety-depression-children.html). Last reviewed March 22, 2021. Accessed January 31, 2022.

5. CDC. What is ADHD? [cdc.gov/ncbddd/adhd/facts.html](https://www.cdc.gov/ncbddd/adhd/facts.html). Last reviewed September 23, 2021. Accessed January 31, 2022.

6. APA. Talking to kids when they need help. [apa.org/topics/parenting/helping-kids](https://www.apa.org/topics/parenting/helping-kids). April 9, 2020. Accessed January 31, 2022.

7. Wolicki SB, Bitsko RH, Cree RA, et al. Mental health of parents and primary caregivers by sex and associated child health indicators. *Advers Resil Sci.* 2021;2:125–139. doi.org/10.1007/s42844-021-00037-7.

8. CDC. Mental health of children and parents — A strong connection. [cdc.gov/childrensmentalhealth/features/mental-health-children-and-parents.html](https://www.cdc.gov/childrensmentalhealth/features/mental-health-children-and-parents.html). Last reviewed April 23, 2021. Accessed January 31, 2022.

Данная программа не предназначена для оказания экстренной или неотложной медицинской помощи. В экстренной ситуации звоните в службу 911, если находитесь в США; в местные экстренные службы, если вы за пределами США; либо обращайтесь в ближайшее отделение скорой помощи. Данная программа не является заменой медицинской помощи, оказываемой врачом или специалистом. Ввиду возможного конфликта интересов юридические консультации не предоставляются по вопросам, которые могут повлечь судебные иски против компании Optum, ее филиалов и любой организации, в которой заявитель непосредственно или косвенно получает данные услуги (например, работодатель или план медицинского страхования). Данная программа и ее компоненты, в частности услуги, предоставляемые членам семьи в возрасте до 16 лет, могут быть доступны не во всех регионах; возможны изменения без предварительного уведомления. Уровень квалификации и (или) образования персонала программы помощи сотрудникам может различаться в зависимости от требований договора и нормативных требований страны. Уточняйте перечень ограничений и исключенных услуг.

Optum® является зарегистрированным товарным знаком компании Optum, Inc. в США и других странах. Все прочие названия брендов и продуктов являются товарными знаками или зарегистрированными товарными знаками или собственностью их соответствующих владельцев. Компания Optum обеспечивает равные возможности трудоустройства.