

# Поговоріть з дітьми про психічне здоров'я.

Інформація для батьків, чиї діти перебувають на лікуванні у служби психічного здоров'я і мають братів або сестер до 18 років.

Брати чи сестри повинні бути залучені.

Діти, брати чи сестри яких отримують допомогу у службі психічного здоров'я для дітей та підлітків (barn-og unges psykiske helsevern, далі – BUP), є найближчими родичами, незалежно від того, це біологічні, зведені чи неповнорідні брат чи сестра.

Коли в одного члена сім'ї виникають психічні складнощі, важливо, щоб вся сім'я разом спілкувалася і що дитина має з ким поговорити про свої переживання. Коли брат або сестра мають більше розуміння того, що відбувається, ми можемо забезпечити безпеку вашого повсякденного життя і зробити його більш передбачуваним. Передбачуваність - це те, що необхідно всім дітям та підліткам.

Тут Ви зможете знайти поради та допомогу, якими Ви та Ваша сім'я можете скористатися, щоб вирішити ситуацію, яка для багатьох може здатися складною..



Ніхто не винний, що комусь погано. Багато дітей і батьків вважають, що «це моя вина, що одному з моїх дітей погано», або брат чи сестра думає «я був недостатньо хороший». Глибока розмова може призвести до гарного рішення, про яке ніхто не замислювався до того, як випала можливість поговорити про це.

Відкритість може допомогти всій сім'ї знайти хороші способи бути разом та проводити дні за цікавими заняттями.

## Пам'ятайте:

- Дітям та підліткам легше, коли батьки спілкуються з ними про те, що одному з членів сім'ї погано.
- Батьки, як правило, є найважливішими людьми в житті дітей, і діти, як правило, найважливіші люди в житті своїх батьків.

«Я страждаю від тривожності та депресії та отримую допомогу від BUP. Яюсь моя молодша сестра почула, як я сказала мамі, що хочу померти. Тоді молодша сестра почала плакати і їй стало дуже страшно, їй було тяжко це чути. Мені важко пояснити, як я відчуваюся, і мені хотілося б, щоб у моєї молодшої сестри був хтось, з ким вона могла б поговорити, щоб вона могла зрозуміти, як я відчуваюся і яку допомогу я отримую від BUP. Можливо, тоді їй буде не так страшно та сумно?».

*Дівчинка, 15 років*

Brosjyren er laget av Akershus universitetssykehus (Ahus) og kommunene i Helsefelleskapet. Illustrasjoner laget av Tank Design, [tank.no](http://tank.no)

*Ця брошура розроблена  
Університетською лікарнею  
Акерсхуса (AHUS) та  
муніципалітетами у  
Співтоваристві з охорони здоров'я.*

## Як розмовляти з дітьми про психічні проблеми?

Ми рекомендуємо всім говорити про психічні проблеми зі своїми дітьми, однак це може бути складно. Всій сім'ї буде легше обговорювати свої переживання за наявності більшої кількості знань про психічне здоров'я.

### Що таке психіка?

Психіка - це наші думки та почуття, і вони живуть у нашому мозку. У всіх різна психіка, і вона впливає на те, яким чином ми висловлюємо свої думки і почуття. Має сенс дізнатися трохи більше про психічне здоров'я і про те, як за ним стежити, щоб зможти допомогти як собі, так і іншим.

Людина має гарне психічне здоров'я, якщо вона або вона досягає успіху в повсякденному житті, відчуває свою приналежність і сенс життя і може впоратися зі звичайними складнощами, які з'являються в житті. Те, як людина відчуває себе в психічному плані, може змінюватися від одного дня до іншого, і протягом усього часу. Більшість людей вважають, що їхнє психічне здоров'я змінюється протягом усього життя.

### Психічні розлади та діагнози

- Тривожність, депресія, розлад харчової поведінки, самоушкодження (селфхарм), біполярний розлад, шизофренія, психоз, посттравматичний стресовий синдром, обсесивно-компульсивний розлад і фобії.

Список зверху-це назва деяких психічних розладів та діагнозів. Спільне між ними те, що вони всі впливають і змінюють те, як людина думає, відчуває і діє. Людина, що страждає психічними розладами часто відчуває, що він або вона не може робити речі, які раніше легко виходили.

Немає нічого незвичайного в тому, що психічні розлади складно зрозуміти, і навіть тому, хто сам від них страждає. Не завжди легко описати і зрозуміти те, що з тобою відбувається.

Культурні відмінності.

Культура може впливати на те, як ми говоримо про наше психічне здоров'я. Деяким людям легше говорити про фізичні травми, такі як зламана нога, ніж про психічні ускладнення.

Для розуміння психічних розладів їм були присвоєні назви, точно так же, як і різних захворювань, що вражає наше тіло.

Психічні розлади можуть призвести до :

- Множинні негативні думки про себе і про інших
- Життя здається похмурим, страшним, складним
- АЛюдина стає втомленим, запальним до себе і до інших, сумним
- Людина починає сильно боятися речей, яких раніше зовсім не боявся



## AKERSHUS UNIVERSITETSSYKEHUS

Ми знаємо, що діти та молодші родичі звертають увагу, коли їх молодший брат чи сестра:

- втрачають інтерес до речей, які робили їх щасливими і одночасно стають сумнішими звичайного.
- боятися і переживають про дрібниці, яких раніше не боялися
- боятися залишати будинок і вважають за краще перебувати вдома
- більш втомлені і багато лежать на дивані
- не в змозі піти до школи
- не можуть їсти або ж їдять занадто багато і виривають їжу.
- шкодять самим собі різними способами через поганих думок і почуттів всередині себе
- роблять одні й ті ж речі по багато разів, куди частіше звичайного
- мають перепади настрою частіше, швидше і сильніше, ніж раніше. Наприклад, коли дитина куди сильніше злиться або сумує, або коли надмірне щастя різко змінюється почуттям тотального відчаю.
- вважають себе чарівними, або думають, що всі навколо хочуть їм нашкодити.
- не розрізняють, що з того, що вони чують і бачать, є реальністю.

### Говоріть з дітьми

Дітям та підліткам не завжди легко зрозуміти, що поведінка брата чи сестри пов'язана з психічним розладом, і діти та підлітки не завжди виявляють занепокоєння щодо свого брата чи сестри, якому важко. Діти та підлітки можуть боятися, що їх братові чи сестрі буде ще гірше, якщо вони говорять про це, і тому можуть тримати свої почуття та думки при собі.

У багатьох культурах не прийнято, щоб батьки розмовляли і інформували дітей про складнощі в сім'ї. Батькам також властиво думати, що вони щадять дітей, нічого не кажучи. Хоча дітям та підліткам може бути важко слухати про розлади та хвороби, діти та підлітки кажуть, що розуміння того, що відбувається навколо них, дає їм відчуття полегшення. Розмова дає дітям та підліткам можливість поговорити про те, що їх цікавить.

Дітям та підліткам може бути цікаво, чи зробили вони щось не так, коли брат чи сестра змінилися і стали іншими, ніж були. Вони також можуть замислюватися про те, чи можуть вони самі почати страждати таким же чином, або ж про те, коли брат або сестра «одужають».

Коли діти і підлітки отримують більше розуміння того, що відбувається навколо, їх повсякденність стає більш стабільною і передбачуваною. Відкритість може допомогти всій родині знайти хороші способи бути разом і проводити дні за цікавими заняттями. Спільне розуміння і план того, як справлятися з важкими днями є хорошою турботою для всієї родини.

На наступній сторінці ви зможете знайти поради щодо того, що ви можете сказати дитині

## Що ви можете сказати дитині?

Коли ви, як батько, збираєтесь відкрито говорити про психічні складності, ви можете почати свою розмову з того, що ви самі знаєте про ситуацію.

Після ви можете задати питання про те, що дитина відчуває або як дитина переживає ситуацію.

Наприклад, ви можете сказати:

"Я знаю, що у старшого брата останнім часом поганий настрій і що йому сумно, і мені хотілося б дізнатися, як ти себе чувствуєш коли ти разом зі страшим братом?"

Таким чином ви запрошуєте дитину розповісти про ситуацію з точки зору їх власних переживань і відчуттів.

Прислухайтесь до розповіді дитини і визнайте те, що він або вона розповідає. Діти почуваються безпечніше, коли ми, дорослі, підтверджуємо їхні слова легкими кивками або дружнім поглядом.

Пам'ятайте, що не буває неправильного сприйняття ситуації. Дозвольте дитині вільно розповідати про свої переживання і не виправляйте його або її. Відкладіть мобільний телефон і не поспішайте слухати дитину та відповідати на її запитання.

Глибока розмова може призвести до хорошого рішення, про яке ніхто не замислювався до того, як випала можливість поговорити про це.

"Я в певному сенсі той, хто повинен зберігати рівновагу в сім'ї. Якщо у мого брата складності, у мене їх не повинно бути»

*Сказано підлітком*



## Що робить служба психічного здоров'я для дітей та підлітків (BUP)?

У BUP діти та підлітки у віці від 5 до 18 років отримують допомогу у вирішенні психічних складнощів та розладів. У BUP також є відділення для профілактичної роботи з новонародженими дітьми та немовлятами віком до 5 років.

У Норвегії медичний персонал зобов'язаний надавати інформацію та необхідне спостереження за дітьми, які є родичами пацієнта (§10A закону про медичний персонал)

Коли дитина або підлітком приходять в BUP, з ними розмовляє лікар або терапевт для того, щоб краще пізнати його або її. Лікарі та терапевти — це люди, які знають багато про дітей. Іноді діти і підлітки говорять з лікарем в присутності батьків, іноді – в їх відсутності. Через розмову лікар отримує уявлення про ситуацію, і з чим необхідно допомогти.

Основний метод роботи в BUP полягає в проведенні бесіди, коли дитина розповідає про те, з чим він або вона стикаються – будь то думки, почуття, здоров'я, справи в школі, в сім'ї або з друзями. Потім ставлять діагноз того, з чим стикається дитина чи підліток.

### Діагноз

Лікар, ґрунтуючись на бесіді, а також, можливо, на заповнених формах і пройдених тестах приходять до висновку, званому діагнозом. Діагноз-це назва того, від чого страждає пацієнт, і вирішує, яке лікування пацієнт повинен отримувати

### Лікування

Лікування означає, що лікар за допомогою розмов з пацієнтом працює над тим, щоб йому або їй стало краще. Деяким також можуть призначити ліки на додаток до розмовної терапії. Лікар і пацієнт разом розробляють план, який допоможе впоратися зі складним днями.



## Побільше про BUP

Коли один в сім'ї страждає від поганих думок і почуттів, страху або смутку, брат або сестра це також помічають, можливо навіть не розуміючи чому.

Як батькові або матері, Вам може бути важко і боляче від того, що один з ваших дітей страждає і стикається зі складнощами. Для них може знадобитися багато часу та зусиль, і може бути важко знайти час та сили для інших дітей у сім'ї.

BUP дає можливість як батькам, так і братам і сестрам бути приєднаними до розмов – як разом з пацієнтом, що проходить лікування, так і наодинці з фахівцем в ВРУ. Цілком природно, що коли один з членів сім'ї знаходиться на лікуванні в ВРУ, батьки разом з братами і сестрами цікавляться різними речами, і хочуть отримати інформацію. У сімейній розмові ви можете поговорити про те, з чим ВРУ допомагає. Батьки разом з братами і сестрами можуть отримати допомогу в понятті того, якого це відчувати біль і похмурі думки, почуття і до чого це може привести.

Наприклад: що людина повинна робити, коли дуже похмурі думки призводять до того, що людина не може знайти сили йти до школи? Чому погане психічне здоров'я призводить до того, що людині весь час хочеться бути одному? Чому комусь не хочеться їсти? Це одні з найчастіших питань, про які слід говорити.

## Форма в муніципалітети та округи.

BUP та муніципалітети співпрацюють на благо дітей, підлітків та сімей. Батькам пацієнтів в ВРУ задають питання, чи є у них діти молодше 18 років, з якими дитина або підліток живе разом. Якщо відповідь позитивна, лікар запитає про вашу згоду на те, щоб BUP надіслав форму до муніципалітету чи округу, в якому ви проживаєте.

Даючи згоду, батьки і лікар приходять до згоди про те, яка інформація буде відправлена муніципалітету або округу, щоб дитина, яка є близьким родичем пацієнта, отримав належну допомогу. Крім усього іншого, дитині пропонують розмовну терапію, а також можуть поговорити з контактною особою або медичною сестрою про те, як у них справи. Вони також можуть отримати відповіді на свої запитання щодо психічного здоров'я.





## Послуги для дітей та підлітків у муніципалітетах та округах.

Муніципалітети та округи пропонують безліч різноманітних послуг для дітей та молоді, які є близькими родичами пацієнтів, включаючи центри матері та дитини та шкільну медичну службу.

### Центр матері та дитини

Батьки отримують пропозицію про патронат усіх дітей від 0 до 6 років від центру матері та дитини. Батьки можуть зв'язатися з місцевим центром матері і дитини, якщо в цьому є необхідність, також поза відведених записах контролю. У Центрі матері та дитини батьки можуть отримати поради, допомогу та відповіді на питання про здоров'я та розвиток дитини. Всі послуги, що надаються Центром матері дитини є безкоштовними.

### Шкільна медична служба

Діти та молодь шкільного віку від 6 до 20 (24) років отримують пропозицію від шкільної медичної служби. Центр здоров'я підлітків призначений для молодих людей у віці від 12 до 20 (24) років.

У шкільній медичній службі діти та підлітки можуть отримати допомогу від медсестри, а іноді і від шкільного лікаря, фізіотерапевта та психолога. Тут діти і підлітки будуть почуті, і за допомогою різної діяльності, вони можуть дізнатися більше про те, як жити в сім'ї з психічними труднощами. Вони також можуть поговорити про те, що відбувається, коли один з членів сім'ї стикається з психологічними труднощами, або має інші захворювання.

Діти та підлітки можуть самі безпосередньо зв'язатися зі шкільною медичною службою без попереднього запису. Це означає, що їм не потрібно заздалегідь записуватися, щоб поговорити з медсестрою або іншими працівниками шкільної служби охорони здоров'я. Медсестра також може відповісти на питання і розповісти про те, що цікавить дітей або молодих людей. Розмова з професіоналом часто може багато чого прояснити

Діти та молоді люди можуть отримати поради та вказівки на такі теми, як тіло і здоров'я, друзі або сім'я, важкі думки, почуття і турботи. Якщо дітям або підліткам потрібна додаткова допомога, Шкільна медична служба може зв'язати їх з іншими професіоналами, наприклад, сімейним лікарем, стоматологом, фізіотерапевтом або психологом.

Контактна особа або медична сестра також має уявлення про різні місця проведення дозвілля, які є в муніципалітеті або окрузі для дітей і молодих людей і які можуть підійти вашій дитині. Крім того, вони мають інформацію про різні пропозиції для батьків, такі як курси та групи .

## Конфіденційність

Всі, хто працюють в центрі матері і дитини і в шкільній медичній службі, зобов'язуються дотримуватися конфіденційності. Конфіденційність означає, що медичний персонал, як правило, не може розголошувати іншим про те, чому дитина або молода людина зв'язався з ними, або про що вони розмовляли.

