

## Поговорите с детьми о психических заболеваниях

### Информация для пациентов психиатрического лечебного учреждения, являющихся родителями детей младше 18 лет

Близкими являются дети до 18 лет, один из родителей которых проходит лечение в районном психиатрическом центре. Это не только биологические дети, но также пасынки и падчерицы, дети супругов и гражданских супругов от предыдущих браков и приёмные дети.

В Норвегии весь медицинский персонал обязан предоставлять достаточную информацию и обеспечивать необходимую поддержку детям, являющимся близкими родственниками (Закон о медицинском персонале, § 10a).

Мы знаем, что когда кому-то в семье тяжело от болезненных, пугающих или грустных мыслей и чувств, дети и подростки могут чувствовать это, не понимая, что происходит и почему.

«Это совершенно ужасно – видеть, как маме больно... Я чувствую, что у меня сжимается сердце. Иногда мне хочется всё время быть рядом с ней. Иногда я держусь подальше, насколько это возможно. Так мало можно сделать... А перед сном я часто плачу.»

*Цитата из буклета «Взрослые для детей» Титти Солантаус и Антионии Рингбом.*



Дети замечают больше, чем вы думаете. В семье почти все беспокоятся и переживают друг за друга, особенно когда кто-то в семье болеет. Родителям, у которых есть проблемы, может быть больно и тяжело ощущать в присутствии детей, что у них почти ни на что нет сил или что почти ничего не получается.

Если вы открыто будете говорить о трудностях, то вам будет легче друг друга понять и показать, что вы любите друг друга. Это также поможет вам лучше проводить вместе время.

Если кто-то в семье испытывает трудности, то многие дети и подростки могут думать, что это их вина, но в этом виноваты только тяжёлые мысли и чувства и больше никто. Важно, чтобы вы говорили об этом своим детям и подросткам.

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

## 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 к

- 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 родитель:

- теряет интерес к тому, что обычно радовало, и пребывает в гораздо более грустном настроении, чем обычно;
- стал бояться и переживать из-за мелочей, которых раньше не боялся;
- боится выходить из дома и предпочитает замыкаться в себе;
- больше устаёт и вынужден много лежать на диване;
- не может ходить на работу;
- не может есть или ест много, и потом у него случается рвота;
- занимается самоповреждением из-за своих дурных мыслей и чувств;
- делает одно и то же снова и снова, гораздо чаще обычного;
- испытывает 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.
- думает, что приобрёл магические способности;
- думает, что все хотят навредить себе;
- не знает, что реально из того, что видит и слышит.

## Поговорите с детьми

Детям и подросткам не всегда легко понять, что поведение их матери или отца связано с психическим заболеванием, и не всегда видно, что дети и подростки беспокоятся, когда кто-то в семье болен.

Дети и подростки могут бояться, что родителю 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 мать или отец 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 могут ли у них начаться такие же проблемы, как у матери или у отца, или станут ли когда-нибудь мать или отец «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:

«В последнее время у меня были плохие, грустные мысли, и теперь я собираюсь обратиться к терапевту за помощью. Хочу узнать, как ты себя чувствуешь, заметил ли ты, что я изменился, и хочешь ли ты о чём-нибудь спросить?».

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.



«Мой папа изменился. Раньше он ходил на футбольные матчи и болел за меня, когда я играл, а сейчас в основном сидит дома. Он сидит там с совершенно расстроенным лицом и просто грустит, и на это больно смотреть. Ещё он жалуется на меня по любому поводу, и я расстраиваюсь. Он сказал, что собирается обратиться в районный психиатрический диспансер, надеюсь, это поможет.»

*Мальчик 15 лет*

## Чем занимается районный психиатрический диспансер?

В районном психиатрическом диспансере оказывают помощь взрослым старше 18, у которых есть проблемы с психическим здоровьем. Районный психиатрический диспансер также занимается поддержкой детей и родственников пациентов.

В районном психиатрическом диспансере те, у кого есть проблемы, могут поговорить с врачом, психологом или помощником. Индивидуальные беседы или беседы в группах являются наиболее распространенным способом работы в районном психиатрическом диспансере. В беседах пациенту помогают справиться с неприятными мыслями и чувствами, также называемыми психическими проблемами или расстройствами.

Врач и пациент говорят о трудностях пациента. Это могут быть мысли, чувства или ситуации на работе, в семье или с друзьями.

Врач также может использовать опросники или тесты. Пациент и врач договариваются о том, над чем они будут работать дальше, и что именно важно для пациента.

### 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 вами как с пациентом работает над улучшением вашего состояния. Некоторым помимо бесед предлагают лекарства.

### Беседа

Районный психиатрический диспансер предлагает и родителям, и детям принять участие в беседе либо вместе с человеком, находящимся на лечении в диспансере, либо отдельно.

ahus.no • MENNESKELIG NÆR, FAGLIG STERK

В семейной беседе мы говорим о том, чем районный психиатрический диспансер может помочь, и родственники могут получить дополнительную информацию и задать вопросы. Когда родственники лучше понимают ситуацию, им легче решить, как помочь друг другу хорошо чувствовать себя рядом друг с другом.

### Форма для муниципалитета/района

Районные психиатрические диспансеры и муниципалитеты сотрудничают, чтобы обеспечить заботу о детях и подростках, являющихся близкими пациентов. Пациентов, проходящих лечение в районном психиатрическом диспансере, спрашивают, живут ли с ними дети в возрасте до 18 лет. Если ответ «да», врач также спрашивает, согласен ли пациент с тем, чтобы районный психиатрический диспансер отправил форму 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.

