

Психика ребенка - Будущее мира



Видеть. Слушать. Помогать.

Брошюра для педиатров

Многие дети испытывают проблемы с психическим здоровьем. Большинство этих проблем являются распространенными, временными и излечимыми. Запущенные эмоциональные и психические проблемы разбивают жизни, семьи и мечты. Раннее выявление и лечение проблем психического здоровья позволяет разрешить малую беду прежде, чем она станет большой. Сегодня мы обладаем инструментами для лечения проблем психического здоровья у подростков и существенного улучшения качества их жизни.

Чтобы суметь помочь нашим детям, нам следует повысить уровень наших знаний и понимания вопросов психического здоровья, научиться опознавать сигналы, посылаемые нам детьми. Настоящая брошюра поможет вам в идентификации поведения, которое может указывать на присутствие эмоциональных и психических проблем у ребенка. В брошюре приводится описание форм поведения и высказываний, свидетельствующих о том, что ребенок нуждается в помощи. Дополнительно, в ней имеется раздел, указывающий места, куда можно обращаться за соответствующей помощью.

Если близкий вам подросток страдает нарушением развития, поведения или эмоций, помните, что большинство психических расстройств распознаваемы и излечимы!

Родители, профессионалы и работники образования: пожалуйста, присоединяйтесь к нам, чтобы обеспечить нашим детям помощь, которой они заслуживают и в которой нуждаются, чтобы вести полноценную, счастливую и продуктивную жизнь. Вместе мы сможем сделать крепкое психическое здоровье реальностью для всех детей.

Программа повышения осведомленности о психическом здоровье у подростков.

Номер телефона:



Видеть

Обычно родители и учителя первыми узнают о том, что у подростка возникли проблемы с эмоциями или поведением. Ниже перечислен ряд важных форм поведения, указывающих на то, что подросток, возможно, испытывает психические или эмоциональные проблемы:

- Изменение характера приема пищи и сна
- Частые кошмарные сновидения
- Резкое изменение поведения или его разрушительный характер
- Серьезное снижение школьной успеваемости, несмотря на старательность ребенка. Частые несчастные случаи с ребенком
- Потеря интереса или удовольствия от ранее любимой деятельности
- Неспособность дружить
- Склонность к пребыванию в одиночестве, а не с друзьями
- Частая грусть
- Частые немотивированные вспышки гнева или агрессии
- Чрезмерная тревожность и интенсивная боязливость, проявляющаяся в отказе посещать школу, ложиться спать или участвовать в деятельности, обычной для ребенка данного возраста

Видеть

- Навязчивое повторяющееся поведение или ритуалы такие, как постоянное мытье рук, многократные проверки чего-либо
- Чрезмерно повышенная активность - ребенок бежит и вскакивает на предметы в ситуациях, когда это не положено, постоянно пребывает в движении
- Повышенная отвлекаемость внимания
- Вспышки крика, жалоб, немотивированного раздражения или плача
- Постоянное непослушание или агрессия (более 6 месяцев) и провокативный протест, адресованный авторитетным фигурам

Слушать

Проблемы психического здоровья могут проявляться в мыслях или чувствах ребенка. Ниже приведен ряд высказываний, к которым следует прислушиваться, поскольку они указывают на возможные эмоциональные или психические проблемы у ребенка:

- Частые жалобы на физическое недомогание, головную боль, боль в животе
- Угрозы убежать или уходы из дома
- Жалобы на страх или тревогу, особенно перед сном
- Мысли о смерти или невыносимости
 - «Моя жизнь мне надоела»
- Частые мысли, свидетельствующие о низкой самооценке или вине
 - «Я себя ненавижу»
 - «У меня никогда не получится учиться так же хорошо, как другие»
- Чрезмерная чувствительность к отвержению или неудачам
- Частые жалобы на социальные проблемы
 - «Дети в школе надо мной смеются»
 - «Со мной никто не хочет играть»
- Частое обвинение учителей в плохом отношении
 - «Учительница меня ненавидит!»

Помогать

Родители часто бывают озабочены эмоциональным состоянием или поведением своих детей, но они не знают, куда можно обратиться за помощью. Если вас беспокоит эмоциональное состояние или поведение подростка, вы можете обратиться к перечисленным ниже ресурсам за информацией, или поговорить с вашим педиатром или семейным врачом.

www.globalchildmentalhealth.com

-Пожалуйста, добавьте ссылки на местные ресурсы