

## Как позаботиться о психическом здоровье вашего ребенка во время пандемии

В эти нестабильные и трудные времена вас может беспокоить психическое здоровье и благополучие вашего ребенка или подростка, тем более что пандемия не прекращается. Многим детям и молодым людям было сложно приспособиться к изменениям, которые произошли за последнее время в результате COVID-19. Поэтому вы можете заметить, что иногда ваш ребенок или подросток может казаться обеспокоенным, грустным, одиноким или встревоженным. Он может чувствовать растерянность или сердиться из-за невозможности заниматься обычной деятельностью или огорчаться, потому что ему пришлось пропустить какое-то давно ожидаемое событие. Многие учащиеся обеспокоены тем, что они пропустили важные школьные занятия, и нервничают по поводу того, что произойдет в этом учебном году. Такие чувства обычны для этого неопределенного времени.

И мы знаем, что некоторые учащиеся и семьи/опекуны столкнулись со значительными трудностями и потерями во время пандемии. Возможно, вашему ребенку или подростку пришлось пережить больше, чем другим, и вы беспокоитесь о его самочувствии.

Как помочь своему ребенку или подростку сохранить хорошее психическое здоровье во время пандемии? Как узнать, что у вашего ребенка или подростка возникла проблема с психическим здоровьем, требующая дополнительной поддержки? Ниже мы подготовили ответы на эти вопросы.

### [Экстренные ситуации](#)

Иногда вам может потребоваться помощь. Если у вас или ваших знакомых возникла экстренная ситуация в связи с психическим здоровьем или употреблением психоактивных веществ, обратитесь в службу экстренной помощи, вызовите скорую помощь или обратитесь в отделение неотложной помощи в вашей местной больнице. Даже в это необычное время важно незамедлительно получить необходимую помощь. Существуют специалисты, готовые помочь.

Примечание. Если вы обращаетесь в отделение неотложной помощи, вы должны быть готовы пройти «активный скрининг» на COVID-19 в рамках стандартного протокола. Вам также будет предложено надеть маску. Постарайтесь сохранять спокойствие, поскольку это стандартная практика во время оказания профессиональной помощи.

Если вы не уверены, является ли ваш случай неотложным, или вам просто нужно обсудить ситуацию, вы можете позвонить в Telehealth Ontario по телефону 1-866-



797-0000 или в службу экстренной помощи или мобильную кризисную бригаду в вашем районе. Список дополнительных номеров представлен ниже.

## Центр ресурсов по психическому здоровью для молодежи

Мы сотрудничаем с Jack.org и Kids Help Phone для организации [онлайнного центра ресурсов по психическому здоровью для молодежи в связи с COVID-19](#), чтобы помочь молодым людям позаботиться о себе и друг о друге. Пожалуйста, поделитесь этой информацией со знакомыми молодыми людьми.

### Вопросы и ответы

#### [Как помочь сохранить психическое здоровье своему ребенку или подростку во время пандемии COVID-19?](#)

Лучшее, что могут сделать родители/опекуны и члены семьи – это поддерживать связь со своими детьми и подростками, проявлять терпение и понимание.

Мы подготовили следующие советы, из которых вы можете почерпнуть некоторые идеи. Конечно, вы лучше всех знаете своего ребенка, поэтому рассматривайте эти советы, исходя из собственной семейной ситуации.

Для детей младшего возраста

- **Сохраняйте спокойствие.** Дети следят за тем, как мы реагируем на стрессовые ситуации. Помните, что если вы спокойны, ваш ребенок тоже будет спокоен. Подумайте, как справиться со стрессом, который вы можете испытывать (поговорите с другом или с более старшим человеком, пойдите на прогулку, подумайте о чем-то хорошем и т. д.), чтобы вы могли быть опорой для своих детей. Если вы чувствуете, что перегружены или очень обеспокоены, остановитесь и переведите дыхание, прежде чем говорить с ребенком.
- **Упрощайте информацию.** Пандемия, связанные с ней медицинские ограничения и случаи расизма, угнетения и потерь могут быть сложными для восприятия и вызывать отрицательные эмоции. Со всех сторон на нас одновременно обрушивается огромное количество информации. Вы можете помочь своему ребенку, выделив из нее самое главное. Например, напомните ребенку, что он находится в безопасности, объясните, что мероприятия отменяются для того, чтобы защитить его и других людей от вируса, скажите, что ему важно регулярно мыть руки и надевать маску, и это полезно для всех и т. д. Найдите понятные слова, чтобы помочь ребенку понять, что происходит, и говорите с ним спокойно.



- **Выслушайте ребенка.** Позвольте ребенку рассказать, что он чувствует. Признайте его эмоции и помогите дать им определение. Вы можете сказать: «Да, я вижу, что ты беспокоишься» или «Ты можешь сердиться из-за того, что не можешь встретиться с бабушкой прямо сейчас». Некоторым детям бывает нелегко говорить о своих чувствах или у них может быть недостаточный словарный запас для того, чтобы обозначить различные чувства. Если вы замечаете необычное поведение, вы можете сказать: «Мне кажется, что ты обеспокоен или опечален» и «Что помогло бы тебе почувствовать себя лучше?»
- **Информация должна соответствовать возрасту.** Отвечайте на вопросы вашего ребенка о пандемии и связанных с ней медицинских ограничениях как можно точнее, но старайтесь отвечать согласно возрасту. Воспользуйтесь разделом [«Дополнительные источники»](#), в котором приводятся ссылки на фактическую информацию о COVID-19. Ознакомьтесь с сообщениями вашего школьного совета, чтобы узнать о протоколах и процедурах безопасности в школе.
- **Ограничьте информационное воздействие.** Не слушайте и не смотрите репортажи о пандемии в присутствии маленьких детей. Избегайте серьезных разговоров о своих беспокойствах в присутствии детей. Напоминайте детям старшего возраста об ответственном использовании социальных сетей и необходимости делать перерывы. Помогите им критически осмыслить то, что они читают в Интернете, отделяя мифы от фактов.
- **Постарайтесь придерживаться гибкого распорядка дня для вашего ребенка.** Во время обучения на дому многие семьи придерживались менее строгого распорядка дня в отношении времени отхода ко сну и пробуждения, а также принятия пищи и перекусов. Возможно, вы нашли свой ритм и выяснили, что подходит или не подходит для вашей семьи. В этом учебном году вы можете опираться на свои открытия, чтобы он прошел максимально эффективно.
- **Будьте терпеливыми и понимающими.** Вы можете заметить изменения в поведении своего ребенка в более напряженные периоды, связанные с пандемией или другими причинами. Дети по-разному реагируют на изменения в распорядке дня и стресс. Они могут легче расстраиваться, быть более эмоциональными или заниматься тем, чем занимались в гораздо младшем возрасте. Постарайтесь проявить понимание по отношению к своему ребенку, поскольку в это время ему может потребоваться утешение и спокойствие.



Подросткам, помимо некоторых из вышеперечисленных советов, могут быть полезны следующие:

- **Будьте терпеливыми и понимающими.** Вспомните, как важно было для вас общение, когда вы были подростком (вероятно, оно важно до сих пор!). У подростков сократились социальные контакты, и многие мероприятия были отменены. Поэтому они могут быть расстроены. Постарайтесь проявить терпение и понимание и не преуменьшать их чувства. Слушайте подростка, признавайте его мнение и выражайте сочувствие.
- **Ищите баланс.** Чтобы отвлечься от проблем, связанных с пандемией, некоторые подростки могут увлекаться потоковыми платформами, социальными сетями или играми, и такое поведение предсказуемо. Возможно, вы сами ищете, чем можно отвлечься. Подростки также могут быть очень обеспокоены успеваемостью в школе и могут тратить дополнительное время на обучение за компьютером в режиме онлайн или выполнение заданий. Однако чрезмерное количество времени, проведенное за компьютером, может негативно сказаться на психическом здоровье. Полезно делать перерывы. По возможности старайтесь поощрять регулярный сон, правильное питание и прогулки на свежем воздухе. Вы можете предложить подростку выйти с вами на ежедневную прогулку, поиграть в настольные игры или вместе приготовить еду. Баланс между экранным временем и другими занятиями помогает улучшить самочувствие. Дополнительная информация содержится в информационном бюллетене [«Как помочь ребенку ответственно пользоваться цифровыми технологиями»](#).
- **Обдумывайте свои слова.** Учитывая широкое освещение в новостях вопросов, связанных с COVID-19, и других тревожных событий, связанных с расизмом и угнетением, которые вызывают неприятные эмоции, ребенок может чувствовать себя перегруженным этой информацией. Поэтому вы можете воздержаться от обсуждения ситуации в его присутствии. В то же время важно дать ему возможность для размышления и объяснения событий, разворачивающихся вокруг. Например, во многих семьях обсуждались новости об обнаруженных безымянных могилах детей за пределами школ-интернатов в Канаде, а также о травмах и горе, связанных с этими находками. Когда ваш подросток задает беспокоящие его вопросы, дайте ему возможность разобраться в своих мыслях и чувствах и предложите поддержку, признавая его право на свои чувства.
- **Слушайте и по возможности успокаивайте.** Некоторые подростки могут беспокоиться о здоровье своих друзей и членов семьи, о распространении пандемии на местном и глобальном уровнях или о пропущенной учебе и



возможности завершения курсов. Если подросток выражает озабоченность, прислушайтесь к тому, что он говорит, и постарайтесь его успокоить. Вы можете рассказать о том, какие меры принимаются для обеспечения безопасности людей, как подготовлена ваша семья и как мы все вернемся к нормальной жизни. Скажите подросткам, которые обеспокоены по поводу пропущенного учебного времени и завершения курсов, что школьный персонал понимает и ценит их беспокойство. Дайте им понять, что когда появится дополнительная информация, вы обсудите ее вместе с ними.

- **Признайте чувства вашего ребенка.** Вместо того, чтобы пытаться быстро решить проблему, уделите время и просто выслушайте ребенка, чтобы он мог полностью выразить свои чувства. Послушайте и помогите ему сформулировать словами свои чувства. Например, если ваш подросток говорит, что ему грустно, и может объяснить, что его беспокоит, вы можете ответить примерно так: *«Да, я понимаю, что ты грустишь, потому что не можешь встречаться с друзьями, как раньше, чувствуешь себя запертым в доме и пропустил многое из того, что с нетерпением ожидал»*. Показывая, что вы действительно понимаете своего ребенка, вы становитесь ближе к нему.

### [Каковы признаки того, что у моего ребенка или подростка есть проблемы с психическим здоровьем?](#)

Иногда изменения в поведении или эмоциях являются признаком того, что учащимся требуется дополнительная поддержка, чтобы сохранить психическое здоровье.



Далее перечислены некоторые признаки, на которые следует обратить внимание:

- Изменения в поведении или эмоциях, которые кажутся несоразмерными даже текущим обстоятельствам (например, вспышки гнева, подавленное настроение, чувство паники).
- Изменения сохраняются большую часть дня, каждый день.
- Изменения продолжаются в течение длительного периода времени (например, более недели).
- Становится очевидно, что изменения мешают мыслям, чувствам или повседневной деятельности вашего ребенка или подростка – например, он не хочет заниматься тем, что обычно ему нравится, плачет больше, чем обычно, или общается с вами реже, чем обычно.
- Ваш ребенок или подросток говорит вам, что ему очень грустно или тревожно.
- Если ваш ребенок говорит о причинении себе вреда или демонстрирует суицидальное поведение, немедленно обратитесь за помощью к специалисту по психическому здоровью (см. процедуры экстренной помощи выше и ниже).
- Вы можете ознакомиться с информационным бюллетенем [Как понять, что у ребенка есть проблемы с психическим здоровьем](#) или [ЗАБОТА – как понять, следует ли вам беспокоиться о психическом здоровье и благополучии вашего ребенка/подростка?](#)

### [Как я могу оказать поддержку для сохранения психического здоровья моего ребенка?](#)

Если вас беспокоит психическое здоровье вашего ребенка, прежде всего поговорите с ним. Вот несколько советов о [том, как разговаривать с вашим ребенком или подростком](#), если вы обеспокоены его психическим здоровьем.

Если вас обеспокоило то, что рассказал вам ребенок (например, мысли о самоубийстве, непреодолимое беспокойство, аутоагрессивное поведение, например, порезы), скажите, что вы рады, что он поделился с вами, и вы сможете ему найти подходящего специалиста, с которым можно поговорить, и будете оказывать ему необходимую помощь.

Общество охраны психического здоровья детей провинции Онтарио подготовило [советы о том, как говорить с тревожными детьми о COVID-19](#).



## [Как получить помощь в отношении психического здоровья моего ребенка или подростка?](#)

Если вам, вашему ребенку или подростку необходима экстренная психическая помощь, вызовите бригаду скорой помощи или обратитесь в отделение неотложной помощи в местной больнице.

В каждом школьном совете провинции Онтарио есть руководитель службы психического здоровья, который может предоставить информацию об имеющихся местных службах. Вы можете [найти своего руководителя службы психического здоровья на нашем веб-сайте здесь](#). Вот еще несколько рекомендаций.

- Дети и подростки могут поговорить с консультантом круглосуточно и без выходных, позвонив по телефону службы поддержки детей 1-800-668-6868 или отправив текстовое сообщение CONNECT на номер 686868.
- Посетите веб-сайт местного школьного совета, чтобы узнать, предлагаются ли в настоящее время услуги по охране психического здоровья через школьный совет.
- Обратитесь к своему семейному врачу, чтобы узнать о местных службах, в которые вы можете обратиться.
- Организации по охране психического здоровья детей в провинции Онтарио открыты и оказывают поддержку детям и молодежи виртуально и по телефону. Для получения услуг не требуется направление к врачу и карта ОНП. [Найдите центр психического здоровья детей в вашем районе](#).
- [Горячая линия Hope for Wellness](#) (1-855-242-3310) предлагает консультации по психическому здоровью и помощь в кризисных ситуациях всем коренным народам Канады.
- Métis Nation of Ontario (MNO) предлагает [круглосуточную службу по проблемам психического здоровья и наркозависимости](#) с учетом культурных особенностей для взрослых, молодежи и семей в провинции Онтарио на английском и французском языках. 1-877-767-7572.
- Программа поддержки здоровья бывшим учащимся индейских школ-интернатов предлагает национальную горячую линию (1-866-925-4419) для оказания непосредственной эмоциональной поддержки бывшим учащимся индейских школ-интернатов. Работает круглосуточно, без выходных.
- [Телефон доверия для чернокожей молодежи](#) (416-285-9944 или бесплатный номер 1-833-294-8650)
- [Линия для молодежи ЛГБТ](#) (текстовые сообщения на телефон 647-694-4275) предлагает конфиденциальную и непредвзятую поддержку сверстников по телефону, текстовым сообщениям и чату.



- [Линия для транссексуалов](#) (877-330-6366)
- Воспользуйтесь справочником [Ontario 211](#), чтобы узнать об услугах, предлагаемых в вашем районе.
- Воспользуйтесь [программой ресурсов телефонной службы для детей](#).
- Дополнительная [поддержка в области психического здоровья для учащихся из числа коренного населения](#)

