



Якщо ви помітили проблеми з психічним здоров'ям вашої дитини

Проблеми з психічним здоров'ям можуть виникнути в будь-який момент і торкнутися будь-кого.

Корисно розпізнавати ознаки, які можуть вказувати на те, що ваша дитина має проблеми психічного здоров'я (зміни в психічному здоров'ї, які негативно впливають на те, як вона регулярно почувається, діє або думає в школі, вдома та в суспільстві). Своєчасне виявлення проблем і надання підтримки значною мірою допомагають запобігти появі та/або погіршенню таких труднощів.

Ось кілька способів дізнатися, чи може ваша дитина мати проблеми з психічним здоров'ям, і як запропонувати допомогу.

Хоча ми всюди використовуємо термін «дитина», ми розуміємо, що дитина, про яку ви піклуєтеся, насправді може бути підлітком або молодим дорослим.

Як я можу дізнатися, що моя дитина має проблеми з психічним здоров'ям?

Ви можете помітити зміни в поведінці та емоціях, які можуть бути потенційними ознаками проблеми з психічним здоров'ям. Запитайте себе:

- Чи є така поведінка та емоції нехарактерними для вашої дитини?
- Чи вони заважають вашій дитині насолоджуватися повсякденним життям?
- Чи справляють вони негативний вплив на ваше сімейне життя?
- Чи заважають вони успіхам вашої дитини в школі?
- Чи трапляються вони частіше?
- Чи вони стали більш інтенсивними?
- Чи тривають вони довше?



ОЗНАКИ, ЯКІ МОЖУТЬ ВКАЗУВАТИ НА ПРОБЛЕМИ З ПСИХІЧНИМ ЗДОРОВ'ЯМ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ВІКУ:	ОЗНАКИ, ЯКІ МОЖУТЬ ВКАЗУВАТИ НА ПРОБЛЕМИ З ПСИХІЧНИМ ЗДОРОВ'ЯМ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ВІКУ ТА ПІДЛІТКІВ:
<ul style="list-style-type: none"> • часта зміна настрою/емоцій; • легко ображаються, плачуть, гніваються; • постійні істерики, кидання речей, удари людей тощо; • постійний смуток і відсутність інтересу до речей, які їм зазвичай подобаються; • відстороненість від друзів і сім'ї; • підвищена потреба в контакті та заспокоєнні; • низька мотивація або інтерес до шкільної роботи, діяльності; • труднощі з концентрацією уваги; • низька стійкість до фрустрації, висока дратівливість; • посилення головного болю, болю в животі, інших болів; • зниження енергії, проблеми зі сном або зміни апетиту. 	<ul style="list-style-type: none"> • спалахи гніву або дистресу; • підвищена дратівливість; • відчуття тривоги й паніки; • надмірні переживання та побоювання за безпеку сім'ї, друзів, себе; • відмова від навчання; • вживання наркотиків та/або алкоголю; • зацікавленість у діяльності з молодших років; • погіршення оцінок, низька мотивація до виконання завдань; <div style="background-color: #e6e6fa; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> • зміни в режимі харчування та сну*; • відхід від сімейної діяльності; • відстороненість від друзів; • постійні негативні зауваження на їхню адресу; • часті розмови про смерть і вмирання; • роздавання речей. </div> <p>*Ознаки, виділені фіолетовим кольором, якщо вони виникають разом, іноді можуть бути пов'язані з суїцидальними думками та поведінкою. Для отримання додаткової інформації див.: Підготуйтеся, запобігайте, реагуйте: Посібник із запобігання самогубствам для батьків/опікунів</p>

Як розмовляти зі своєю дитиною про її психічне здоров'я?

Говорити з дитиною про те, що вас хвилює її психічне здоров'я, може бути складно. Однак коли батьки/опікуни обговорюють свої побоювання, це відкриває шляхи спілкування та може допомогти покращити ситуацію.

- **Плануйте розмову замість того, щоб реагувати на ситуації, що виникають.** Важливо те, як ви підходите до своєї дитини щодо проблем, які вас хвилюють щодо її психічного здоров'я. Виберіть час, коли ви почуваетесь спокійно та не поспішаєте, коли ваша дитина перебуває в доброму гуморі, і вам навряд чи заважатимуть. Не забувайте приділити трохи часу собі, перш ніж підходити до своєї дитини. Можливо вам варто зробити кілька глибоких вдихів або піти на прогулянку, щоб розслабитися.
- **Під час розмови використовуйте мову підтримки.** Обговорюючи свої побоювання, ви можете описати те, що ви помічаєте, і висловити свої занепокоєння (наприклад, я помітив(ла), що ти останнім часом не гуляєш з друзями, і, здається, тобі не подобаються уроки танців, як раніше. Чим я можу тобі допомогти? Я завжди поруч, щоб вислухати, навіть якщо спочатку про це страшно говорити). Дайте дитині можливість подумати, перш ніж відповісти, і поділитися своїми думками та почуттями пізніше.



- **Обережно використовуйте здогадки.** Іноді молоді люди не хочуть ділитися тим, що з ними відбувається, ви можете м'яко підказати кількома здогадками щодо того, що може відбуватися (наприклад, «Мені цікаво, чи відчуваєш ти смуток через втрату дружби з Роханом»). Будьте обережні, не робіть припущення і будьте готові, що вас можуть поправити.
- **Виявляйте наполегливість і підтримку.** Якщо ваша дитина відповідає: «Нічого не сталося... залиш мене в спокої», зберігайте спокій і запевніть її, що ви поруч. Дайте дитині трохи часу, але не здавайтеся, спробуйте ще раз пізніше.
- **Заспокойте дитину.** Якщо ваша дитина визнає деякі занепокоєння, скажіть їй, що ви раді, що вона вам повідомила, і що ви поруч і готові допомогти. Ви можете попрацювати над деякими речами разом (дивіться ідеї, описані нижче) та/або можете [допомогти дитині знайти фахівця з питань психічного здоров'я](#) з яким можна поговорити. Запевніть дитину, що вона не одна, і що ви будете поруч із нею на кожному кроці.
- **Оцініть ризик і реагуйте, якщо необхідно.** Якщо ваша дитина каже вам щось, що змушує вас хвилюватися про її безпосередню безпеку (наприклад, думки про самогубство), зверніться за допомогою. Не залишайте дитину саму, якщо ви відчуваєте, що вона може завдати собі шкоди.

Що я можу зробити, щоб допомогти, якщо моя дитина переживає проблеми з психічним здоров'ям?

У некритичних ситуаціях є багато способів допомогти дитині, якщо вона відчуває почуття суму, гніву, тривоги, занепокоєння тощо. Ось кілька ідей:

- **Слухайте.** Знайдіть час, щоб вислухати й оцінити думки та почуття вашої дитини. Повторюйте те, що ви чуєте, щоб перевірити, чи правильно ви зрозуміли свою дитину.
- **Зменшуйте стрес.** Спробуйте послабити тиск, де можете (наприклад, зменште кількість домашніх справ, уникайте перед дитиною розмов про стресогенні речі).
- **Будьте разом.** Щодня проводьте час наодинці зі своєю дитиною. Допоможуть навіть 10-15 хвилин, якщо ви будете виконувати її прохання і дозволите їй обрати заняття, яким ви будете займатися разом.
- **Підкреслюйте сильні сторони.** Нагадайте своїй дитині, як вона долала труднощі в минулому. Допоможіть їй помітити та розвивати свою силу та стійкість.
- **Будь активними.** Якщо у вашої дитини поганий настрій, навіть 15-20 хвилин фізичних вправ, які прискорюють її пульс, можуть допомогти їй почуватися краще.
- **Досліджуйте культуру та спільноту.** Допоможіть своїй дитині досліджувати культурні, релігійні та/або громадські заходи, щоб допомогти їй розвинути почуття індивідуальності та приналежності.
- **Практикуйте спокій разом.** Глибоке спокійне дихання може допомогти вашій дитині уповільнитися і мислити чіткіше. Покажіть це своїй дитині і заохочуйте її регулярно займатися практиками, які допомагають розслабитися (наприклад, розтяжка, усвідомленість, мистецтво, прослуховування музики, проведення часу на свіжому повітрі тощо).
- **Допомагайте іншим.** Допоможіть своїй дитині знайти можливість зробити щось приємне для інших. Це може бути можливість стати волонтером або надіслати приємну записку другові чи члену родини. Роблячи щось для інших, ми теж можемо почуватися краще.
- **Вселяйте надію.** Навіть якщо ви не знаєте потрібних відповідей, або якщо вирішення здаються вам далекими, запевніть дитину, що ви разом знайдете вихід.

Якщо вашій дитині не вдається покращити стан, і ви все ще відчуваєте занепокоєння, можливо, настав час звернутися за додатковою допомогою.



Як отримати доступ до кваліфікованої допомоги з питань психічного здоров'я для моєї дитини?

У школі

Якщо ваша дитина вже підключена до шкільної групи підтримки, ви можете звернутися до неї. Якщо ні, зверніться до директора школи, щоб дізнатися про доступні шкільні служби підтримки психічного здоров'я. Школи провінції Онтаріо пропонують оцінку та послуги з профілактики та раннього втручання від працівників соціального та психологічного спрямування.

У громаді

Якщо потрібна додаткова допомога, ваш сімейний лікар може направити вашу дитину до служби психічного здоров'я. Ви можете звернутися до таких організацій:

- [Children's Mental Health Ontario \(Психічне здоров'я дітей у провінції Онтаріо\)](#). Тут ви можете отримати доступ до послуг безкоштовного лікування психічного здоров'я у вашому регіоні, включаючи клініки (віртуальні та звичайні), постійне консультування та терапію, а також інтенсивне та спеціалізоване лікування. Направлення не потрібне.
- [One Stop Talk](#). Тут ви можете миттєво зв'язатися з терапевтом з будь-якої точки Онтаріо, щоб створити план й отримати доступ до додаткової підтримки, якщо це необхідно.
- [Youth Wellness Hubs \(Молодіжні центри здоров'я\)](#). Тут ви можете отримати низку послуг у кількох громадах провінції Онтаріо. Безкоштовні послуги можна легко отримати, просто прийшовши або записавшись на прийом.

Допомога доступна в кризових суїцидальних ситуаціях та для запобігання самогубствам.

Гаряча лінія на випадок кризових суїцидальних ситуацій за номером 9-8-8 (телефонуйте або надсилайте повідомлення 24/7)

Також можна скористатися такими ресурсами:

Kids Help Phone

**(Телефон довіри для дітей)
1-800-668-6868 або напишіть
CONNECT на номер 686868**

Indigenous Hope for Wellness Help Line

**(Лінія допомоги корінним народам
«Надія на оздоровлення»)
1-855-242-3310 або натисніть на
посилання для входу в чат**

Black Youth Helpline

**(Телефон довіри для
темношкірої молоді)
1-833-294-8650**

Що мені робити в екстреній ситуації щодо психічного здоров'я?

Якщо ви турбуєтеся про безпеку своєї дитини або тих, хто її оточує, важливо негайно звернутися за допомогою. Наприклад, ви можете викликати швидку допомогу, місцеву мобільну кризову службу (якщо вона є у вашому регіоні), зателефонувати на номер 9-1-1 або звернутися до відділення невідкладної допомоги місцевої лікарні.



Нижче наведені випадки вважаються надзвичайними ситуаціями у сфері психічного здоров'я, які потребують невідкладної професійної допомоги:

- Ваша дитина має план самогубства й має намір діяти за ним негайно.
- Ваша дитина зробила спробу самогубства.
- Ваша дитина погрожує завдати шкоди іншим та/або поводить себе жорстоко.
- У вашої дитини є ознаки передозування наркотиками.

Підтримувати дитину, яка має проблеми з психічним здоров'ям, може бути важко, тому подумайте про те, щоб звернутися за підтримкою для себе. Ви можете зв'язатися з організацією [Parents for Children's Mental Health \(Батьки за психічне здоров'я дітей\)](#) щоб поспілкуватися з іншими батьками та опікунами, які стикалися з подібною ситуацією.

