



# Якщо ви помітили проблеми з психічним здоров'ям вашої дитини

## Як дізнатися, чи варто турбуватися про психічне здоров'я та благополуччя вашої дитини?

Як батько/мати/опікун ви найкраще знаєте свою дитину і часто першими помічаєте, коли у неї можуть виникати проблеми з психічним здоров'ям. Можливо, ви помітили зміни в емоціях дитини, її поведінці чи розвитку. Цей робочий аркуш містить деякі підказки, які допоможуть вам визначити, чи може ваша дитина мати проблеми з психічним здоров'ям.

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

На аркуші нижче ви можете відзначити аспекти змін, які ви помітили: **характер причини для занепокоєння, його тривалість, інтенсивність, частоту та вплив**. Якщо ви вирішите звернутися за професійною допомогою, ваші роздуми на цьому аркуші можуть допомогти вам упорядкувати свої думки, коли ви будете ділитися своїми проблемами з фахівцем.

### РОБОЧИЙ АРКУШ

#### Характер

Опишіть характер вашого занепокоєння. Які ознаки ви помічаєте? Що ви спостерігали?



#### Тривалість

Коли ви вперше почали помічати ці ознаки? Це відбувається протягом декількох днів, тижнів чи місяців? Це була поступова чи раптова зміна? Чи зміни відбувалися одночасно з якимись важливими життєвими подіями?



**Інтенсивність**

**Наскільки інтенсивними є емоції чи поведінка, які ви помічаєте?** Чи є вони характерними для віку та ступеня розвитку дитини? Якщо ні, то чи є занепокоєння легким, помірним або більш серйозним? (Спробуйте оцінити за шкалою від 1 до 10. Якщо ви будете оцінювати це протягом певного часу, ви зможете побачити прогрес або помітити, коли може знадобитися додаткова допомога).

**Частота**

**Як часто ви помічаєте проблему?** Чи ви помічаєте це щодня, щотижня чи лише час від часу? Чи узгоджується це з якимись конкретними подіями, часом або ситуаціями?

**Вплив**

**Як ця проблема впливає на вашу дитину та її повсякденне життя?** Чи важко їй виконувати шкільні завдання? Чи страждають її стосунки з друзями чи родиною? Чи втрачає вона інтерес до речей, які їй раніше подобалися? Чи з'явилися у неї проблеми з їжею чи сном?



**Якщо ваші відповіді на ці запитання свідчать про те, що проблема є тривалою (тобто більше двох тижнів), інтенсивною, частою та/або впливає на функціонування вашої дитини вдома, у школі чи в суспільстві, це означає, що у вашої дитини можуть бути проблеми з психічним здоров'ям. Наступним кроком може бути розмова з вашою дитиною про те, що ви помітили, та/або звернення за допомогою до фахівця з питань психічного здоров'я (наприклад, соціального працівника, психолога).**

У галузі психічного здоров'я працює багато турботливих фахівців, які можуть допомогти. Почніть зі школи вашої дитини та/або сімейного лікаря. Більшість шкільних рад провінції Онтаріо пропонують безкоштовні послуги з підтримки психічного здоров'я від шкільних соціальних працівників і психологів. Також доступні громадські ресурси. Ви можете отримати допомогу у своїй спільноті через організацію [Children's Mental Health Ontario \(Психічне здоров'я дитини у провінції Онтаріо\)](#) або [One Stop Talk](#).

Отримати більш детальну інформацію можна тут: [Якщо ви помітили проблеми з психічним здоров'ям вашої дитини](#)

**Якщо це надзвичайна ситуація** – якщо ваша дитина має план самогубства і має намір негайно вжити заходів – не залишайте її наодинці. Негайно зв'яжіться з лінією допомоги на випадок кризової ситуації, пов'язаної з суїцидом, за номером 9-8-8, зверніться до відділення невідкладної допомоги місцевої лікарні або викликайте швидку допомогу. Якщо ви знайшли свою дитину після спроби самогубства, негайно зателефонуйте за номером 911.

