



«Поганий настрій чи щось серйозніше?» Що можуть зробити батьки

Ваша дитина почувається пригніченою та страждає?

Усі діти та підлітки іноді бувають тривожними, злими, млявими або сумними. Це нормальний стан речей. Підлітковий період сповнений змін: дитина постійно переживає зльоти та падіння, адже вона перебуває в періоді інтенсивного фізичного та емоційного розвитку. Відрізнити перепади настрою від серйозного розладу не завжди легко.



Якщо дитина страждає протягом кількох тижнів або місяців, батькам слід замислитися над її психоемоційним станом. Така ситуація часто є стресом і для батьків. Розмова зі спеціалістом допоможе зрозуміти, чи потребує ваша дитина підтримки.

На звороті ви знайдете контактні дані організацій, до яких можна звернутися по допомогу.

Ознаки депресії

Від 3 % до 10 % усіх молодих людей страждають на депресію. На відміну від депресивного настрою, депресію неможливо контролювати власною волею. Ваша дитина почувається погано? Попереджувальним сигналом може бути така поведінка.

Підліток

- ▶ часто виглядає дуже пригніченим і сумним
- ▶ не відчуває радості та втратив інтерес до багатьох видів діяльності
- ▶ не має мотивації і швидко втомлюється
- ▶ не впевнений у собі та часто себе знецінює
- ▶ відчуває незрозумілий фізичний дискомфорт
- ▶ не має врегульованого денно-нічного ритму

Якщо такі прояви відзначаються протягом кількох тижнів, слід ужити заходів і звернутися за професійною підтримкою. Якщо є якісь прояви того, що дитина більше не хоче жити, важливо негайно звернутися за допомогою.



Що можуть зробити батьки

Бути в контакті

- ▶ виявляйте інтерес до думок і почуттів підлітка.
- ▶ уважно слухайте, коли ваша дитина розповідає про свої проблеми.



Із психічними захворюваннями може зіткнутися будь-хто. Межа між психологічним станом і психічною хворобою дуже розмита. Самі ж психічні захворювання доволі різноманітні та можуть виникнути у будь-якій родині. Кожна друга людина хоч раз у житті страждає від таких захворювань. Але вони не є ознакою особистої невдачі дитини чи батьків. Розвиток такого захворювання зазвичай пов'язаний із численними стресами та навантаженнями. Доброю новиною є те, що більшість психічних захворювань піддаються лікуванню, і чим раніше його розпочати, тим краще.

- ▶ Ставтеся серйозно до почуттів вашої дитини, навіть якщо ви не завжди їх розумієте. Не перешкоджайте прояву складних почуттів.



Обговорити проблему

- ▶ Розмова про проблеми, страхи та невпевненість є першим кроком до покращення ситуації. Цю думку слід донести до дитини.
- ▶ Підлітка щось турбує? Виберіть сприятливий момент і поговоріть з ним. Якщо з першого разу налагодити контакт не вдається, спробуйте пізніше.
- ▶ Якщо дитина переживає все в собі, це не допоможе вирішити проблему. Спробуйте донести це до її свідомості.

Вибудовувати відносини

- ▶ Підтримуйте дитину у встановленні стосунків із людьми.
- ▶ Підтримуйте зв'язок з учителями дитини. Під час батьківських зборів запитайте, як дитина поводить себе в школі.
- ▶ Поспілкуйтеся з близькими друзями своєї дитини та дізнайтеся, чи не викликає в них занепокоєння її поведінка.
- ▶ Якщо не знаєте, що робити, зверніться до спеціаліста.

Чого не слід робити

- ▶ Докоряти
«Зберись вже нарешті»
- ▶ Знецінювати почуття
«Це не так вже й погано»
- ▶ Давати поради, не вникаючи у проблему
«Просто насолоджуйся прекрасним днем»; «Піди прогуляйся з друзями»
- ▶ Спонукати до вирішення проблеми самостійно
«Не розказуй про це нікому»; «Ти можеш впоратися з цим сам»

Куди звернутися по допомогу?

- Шкільні соціальні організації
www.stadt-zuerich.ch/schulsozialarbeit
- Шкільний психолог
www.stadt-zuerich.ch/spd
- Сімейна консультація Цюріха
www.stadt-zuerich.ch/familienberatung
- Телефон довіри для батьків
Тел.: 0848 35 45 55; www.elternnotruf.ch (цілодобово)
- Консультації для батьків від організації Pro Juventute
Тел.: 058 261 61 61; www.projuventute.ch (цілодобово)
- Клініка дитячої і підліткової психіатрії і психотерапії
Тел.: 058 384 66 66 (цілодобова екстрена служба)
- Телефонні консультації від організації Die dargebotene Hand
Тел.: 143; www.143.ch (цілодобово)
- Цюріхський центр кризового втручання
Тел.: 044 296 73 10 (цілодобово)

