

Психика ребенка - Будущее мира



Видеть. Слушать. Помогать.

Брошюра о подростках

Подростковый возраст является стадией перехода от детства к взрослости. Эта фаза развития представляет собой время изменений и формирования индивидуальной личности. У некоторых подростков этот важный этап приводит к эмоциональному или поведенческому кризису, требующему нашего внимания и лечения.

Многие подростки 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 подростками. Настоящая брошюра поможет вам в идентификации поведения, которое может указывать на присутствие эмоциональных и психических проблем у вашего 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.

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:

- Нарушения социальной жизни, например, склонность к одиночеству, неспособность дружить, резкая смена подростковой группы
- Серьезные изменения в школьной успеваемости
- Неспособность справляться с проблемами в повседневной деятельности
- Резкое изменение поведения или его разрушительный характер
- Значительные нарушения прав других людей; неповиновение властям, прогулы, кражи, вандализм
- Частые вспышки гнева или агрессии
- Нанесение себе повреждений или суицидальное поведение
- Сексуальное «отыгрывание»
- Угрозы убежать или уходы из дома
- Злоупотребление алкоголем и/или наркотиками

Видеть

- Частая грусть, нередко сопровождающаяся плохим аппетитом, нарушения сна или мысли о смерти
- Потеря интереса или удовольствия от ранее любимой деятельности
- Значительные изменения пищевого поведения
- Сильный страх располнеть, не зависящий от реального веса тела, приемы слабительного, ограничение приема пищи
- Резкие изменения настроения - неадекватная веселость, дурашливость или чрезмерная раздражительность
- Чрезмерно завышенная самооценка и/или чрезмерная энергия
- Навязчивое повторяющееся поведение или ритуалы такие, как постоянное мытье рук, многократные проверки чего-либо
- Чрезмерная тревожность и интенсивная боязливость, сопровождающаяся головокружением, сердцебиением или дрожью
- Избегание специфических ситуаций и тревога при попадании в эту ситуацию, что может быть следствием психической травмы
- Необычные мысли или чувства, странное поведение

Слушать

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

- Частые мысли, свидетельствующие о низкой самооценке или вине
 - “Я себя ненавижу”
 - “Я неудачник”
- Частые жалобы на социальные проблемы
 - “Меня никогда не приглашают в гости”
 - “Все надо мной смеются”
- Чрезмерная чувствительность к отвержению или неудачам
 - “Никто меня не любит”
- Частое обвинение учителей или родителей в плохом отношении
 - “Вечно ты ко мне придираешься!”
- Мысли о смерти или невыносимости
 - “Мне моя жизнь надоела”
 - “Я не могу больше выдержать все это!”
- Странные мысли и/или страхи
 - “Кто-то следит за мной”
 - “Кто-то хочет меня убить”
 - “Я обладаю сверхъестественными силами”
- Частые жалобы на физическое недомогание, головную боль, боль в животе

Помогать

Родители часто бывают озабочены эмоциональным состоянием или поведением своих детей-подростков, 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