

ДО УВАГИ БАТЬКІВ ПІДЛІТКІВ!

2 березня проходив Всесвітній день психічного здоров'я підлітків. Метою його є підвищення обізнаності тінейджерів щодо психічного добробуту та подолання невпевненості у собі за допомогою медитацій, танців, музики, спорту тощо. Ця подія заохочує підлітків спілкуватись між собою у соціальних мережах й демонструвати власний спосіб подолання психологічного дискомфорту.

Проблеми з психічним здоров'ям, на жаль, поширені серед підлітків, складають 16% захворювань і травм у людей віком від 10 до 19 років.

Самогубство та депресія є одними з основних причин смерті серед підлітків і навіть можуть призвести до інших проблем, таких як зловживання психоактивними речовинами в майбутньому.

Підлітки стикаються з унікальними труднощами, які можуть суттєво вплинути на їхній психічний стан, включаючи академічний тиск, використання соціальних мереж, знуцання та сімейні проблеми. Всесвітній день психічного здоров'я підлітків спрямований на сприяння психічному здоров'ю як важливому компоненту загального благополуччя та заохочення молодих людей звертатися за допомогою, коли вони її потребують. Цей день також надає можливість школам, молодіжним організаціям і громадам об'єднатися, щоб просувати освіту в галузі психічного здоров'я та послуги підтримки для молодих людей.

Вчені довели, що сучасне покоління тінейджерів має найгірше психічне здоров'я, проте більша частина підлітків намагається вести здоровий спосіб життя.

Для сучасних українських підлітків тема психічного здоров'я найбільше обтяжена травмами, що спричинила війна. Це треба враховувати тим, хто поруч з підлітком, системі охорони здоров'я, системі освіти. Побудова системи реабілітації та підтримки дітей у цей складний час та у майбутньому має бути пріоритетом на державному рівні в усіх сферах життєдіяльності.

Крім того, сучасні підлітки хочуть змінювати наш світ на краще, тому ми повинні їм допомогти, зміцнивши їхнє психічне здоров'я.

Поради батькам підлітків

Найкраще запобігти негативним процесам в підлітковій психіці. Для цього необхідно дотримуватися трьох правил:

1. Підтримуйте з дитиною довірливі та відкриті стосунки, бережіть їх. Не соромтеся обговорювати з нею будь-які теми, можна навіть розповідати, які переживання мама й тато відчували, коли самі були тінейдерами. Нехай молода людина знає, що вона не самотня у своїх страхах та терзаннях.
2. Будьте уважні до поведінки дитини. Серйозні зміни в поведінці або характері, що сталися за короткий, до декількох тижнів, термін, можуть свідчити про розвиток психічного розладу.
3. Довіряйте лікарям: психічні розлади коректуються й лікуються тим успішніше, ніж раніше виявилися виявленими. Поговоріть про проблему з педіатрами, педагогічним колективом, представниками церковних конфесій.

Які ознаки психічних розладів у підлітків?

Першими симптомами, того, то на підлітка необхідно звернути увагу, стають такі зміни:

- Незвично довгий сон, підвищена сонливість протягом дня. Тут потрібно пам'ятати, що підліток може спати довше звичайного через звичайну втому. Однак такий же симптом відзначається і в наркоманів, токсикоманів.
- Порушення сну. Безсоння, розбитість вранці, неефективний сон – ймовірні ознаки наближення депресії.
- Зниження самооцінки.
- Втрата інтересу до улюблених занять, хобі, відеоігор.
- Несподіване погіршення успішності в школі, інституті.
- Перепади маси тіла – схуднення або набір кілограмів за короткий час (в межах місяця).
- Зміни особистості – агресивність, спалахи гніву й люті. Особливо, коли вони виникають у раніше поступливого і спокійного підлітка. Агресія нерідко стає симптомом сексуальних, психологічних проблем, наслідком наркотичної залежності.

Ознаки поширених розладів

Серед усього розмаїття психічної патології, у підлітків найчастіше зустрічаються три проблеми: депресія, розлади харчової поведінки та формування наркотичної залежності. Розглянемо характерні для всіх трьох аномалій ознаки.

Депресія

Клінічну депресію не можна вважати просто епізодом поганого настрою: це серйозна та затяжна патологія. Для неї характерні:

- зміни структури сну, частіше в бік безсоння;
- перепади настрою – безпричинний плач, необґрунтовані веселощі;
- порушення режиму харчування, що призводять до коливань маси тіла;
- членушкодження або загроза нанесення собі каліцтв;
- відчуття безнадійності, критичне зниження самооцінки;
- параноїдальна поведінка, надмірна секретність;
- надумані претензії до власної зовнішності;
- прагнення усамітнюватися;
- відмова від спілкування з друзями й однолітками, відсутність уваги до профілю в соцмережах.

Останню ознаку помітити дуже легко. Для цього батькам слід заздалегідь стати друзями зі своєю дитиною в соцмережах.

Розлади харчової поведінки

Вони є наслідком претензій підлітка до власної зовнішності та відображаються у двох крайнощах:

1. Анорексія – відмова від їжі з метою схуднути. Виявити можна по майже незайманій тарілці, переконати припинити голодування, як правило, не вдається.
2. Булімія – споживання занадто великих обсягів їжі. На тарілці нічого не залишається, але основний симптом – штучна блювота після їжі з метою поїсти ще. Увагу необхідно звертати на походи підлітка в туалет відразу після їжі, мокрі плями на верхньому одязі й та інші.

Наркотична залежність

Вкрай важкий варіант підліткових психічних розладів. Причин багато: депресія, вплив підліткової субкультури, прагнення усунути від негативізму реальності й та інші.

Запідозрити те, що підліток споживає наркотики не так просто, особливо – з огляду на велику кількість препаратів, які не потребують внутрішньовенного введення. Тому батькам слід звертати увагу на перепади настрою в дитини. Характерні зневіра і гнів, які змінюються періодом веселощів після того, як дитина вийде на деякий час на вулицю або усамітниться.

Як допомогти?

Справитися з підлітковими психічними розладами непросто. Перш за все, батькам не слід соромитися своєї дитини та намагатися замовчувати, ігнорувати будь-яку проблему. Чим раніше звернутися до фахівців, тим менше часу й зусиль буде потрібно для відновлення психічних процесів у молодій людині. Почати варто з педіатра.

Будьте уважні до своїх дітей! Здоров'я вам та вашим близьким!

За матеріалами листа Комунального підприємства «Обласний центр громадського здоров'я» Дніпропетровської обласної ради