



Дети и психическое здоровье

Это всего лишь этап?

От НАЦИОНАЛЬНОГО ИНСТИТУТА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Психическое здоровье в детстве

Воспитание ребенка может быть сложной задачей. Даже при лучших обстоятельствах поведение и эмоции детей могут меняться часто и быстро. Все дети иногда бывают грустными, тревожными, раздражительными или агрессивными, иногда им трудно усидеть на месте, сконцентрировать внимание или взаимодействовать с другими. В большинстве случаев это просто типичные фазы развития.

Однако такое поведение может указывать на более серьезную проблему у некоторых детей.

Психические расстройства могут начаться в детстве. Это могут быть тревожные расстройства, синдром дефицита внимания/гиперактивности (СДВГ), расстройства аутистического спектра, депрессия и другие расстройства настроения, расстройства пищевого поведения и посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). Без лечения эти психические расстройства могут помешать детям полностью раскрыть свой потенциал. Многие взрослые, которые обращаются за психиатрической помощью, размышляют о влиянии психических расстройств на их детство и жалеют, что не получили помощь раньше.

Когда нужно обращаться за помощью

Как определить разницу между сложным поведением и эмоциями, которые являются нормальной частью взросления, и теми, которые вызывают беспокойство? Как правило, стоит подумать о том, чтобы обратиться за помощью, если поведение вашего ребенка сохраняется в течение нескольких недель или дольше, вызывает беспокойство у вашего ребенка либо вашей семьи или мешает функционированию вашего ребенка в школе, дома или с друзьями. **Если поведение вашего ребенка небезопасно или если ваш ребенок говорит о желании причинить вред себе или кому-то другому, немедленно обратитесь за помощью.**

Маленькие дети могут получить пользу от обследования и лечения, если:

- у них частые истерики или сильное раздражение большую часть времени
- они часто говорят о страхах или тревогах
- они жалуются на частые боли в животе или головные боли без известной медицинской причины
- они постоянно находятся в движении и не могут усидеть спокойно (*кроме случаев*, когда смотрят видео или играют в видеоигры)
- они слишком много или слишком мало спят, у них частые ночные кошмары или сонливость в течение дня
- их не интересуют игры с другими детьми или им трудно подружиться с детьми
- у них проблемы с учебой или их оценки в последнее время снизились
- они многократно повторяют действия или проверяют вещи из страха, что может случиться что-то плохое

Дети старшего возраста и подростки могут получить пользу от обследования и лечения, если:

- они утратили интерес к тому, что им обычно приносило удовольствие
- у них упадок сил
- они слишком много или слишком мало спят или чувствуют сонливость в течение дня
- они проводят все больше времени в одиночестве и избегают общения с друзьями или семьей
- они уделяют чрезмерное внимание соблюдению диеты или физическим тренировкам, или боятся набрать вес
- они занимаются членовредительством (например, наносят себе порезы или ожоги кожи)
- они курят, пьют или употребляют наркотики
- они демонстрируют рискованное или деструктивное поведение в одиночку или с друзьями
- их посещают мысли о самоубийстве
- у них периодически бывает повышенная энергичность и активность, когда им требуется гораздо меньше сна, чем обычно
- они говорят, что им кажется, что кто-то пытается контролировать их разум или что они слышат то, что не слышат другие

Больше информации о тревожных признаках можно получить на сайте www.nimh.nih.gov/children.

Получить немедленную помощь

Если вы, ваш ребенок или кто-то из ваших знакомых находится в критическом положении или думает о том, чтобы причинить себе вред, позвоните по бесплатному номеру **Национальной телефонной линии предотвращения самоубийств** 1-800-273-TALK (8255) или по бесплатному номеру телетайпа 1-800-799-4TTY (4889). Вы также можете отправить текстовое сообщение на кризисную текстовую линию («ПРИВЕТ» на номер 741741) или перейти на веб-сайт **Национальной телефонной линии предотвращения самоубийств** по адресу <https://suicidepreventionlifeline.org>.

Первые шаги для родителей

Если вы беспокоитесь о психическом здоровье своего ребенка, для начала вы можете поговорить с другими людьми, которые часто взаимодействуют с вашим ребенком. Например, спросите учителя вашего ребенка о том, как он ведет себя в школе, в детском саду или на детской площадке.

Вы можете поговорить с педиатром или врачом вашего ребенка и описать его поведение и то, что вы наблюдали и узнали из разговора с другими.

Вы также можете обратиться к лечащему врачу за направлением к психотерапевту, который имеет соответствующую квалификацию и опыт лечения детей. (Дополнительную информацию см. в разделе «Выбор психотерапевта».)



Выбор психотерапевта

При поиске психотерапевта для вашего ребенка вы можете сначала обратиться к лечащему педиатру за направлением. Если вам нужна помощь в выборе поставщика таких услуг в вашем регионе, вы можете позвонить в справочную службу Управления службы лечения наркотической зависимости и психических расстройств (SAMHSA) по телефону 1-800-662-HELP (4357). Вы также можете выполнить поиск онлайн по указателю услуг лечения поведенческих расстройств SAMHSA (<https://findtreatment.samhsa.gov>), где перечислены учреждения и программы, предоставляющие услуги по охране психического здоровья. Особенно важно искать специалиста-психотерапевта, имеющего подготовку и опыт в лечении детей, особенно лечении конкретных проблем вашего ребенка.

Задавая вопросы и предоставляя информацию лечащему врачу вашего ребенка, вы сможете добиться лучшего ухода за ребенком. Общение с лечащим врачом укрепляет доверие и приводит к лучшим результатам, качеству, безопасности и удовлетворенности.

Вот несколько вопросов, которые вы можете задать при встрече с потенциальными лечащими врачами:

- Используете ли вы подходы к лечению, которые подтверждаются исследованиями?
- Привлекаете ли вы родителей к лечению? Если да, то как в этом участвуют родители?
- Будут ли «домашние задания» между сеансами?
- Как будет оцениваться прогресс?
- Как скоро можно ожидать увидеть прогресс?
- Сколько должно длиться лечение?

Идеи того, как можно начать разговор с лечащим врачом, можно найти на сайте Агентства исследования и оценки качества медицинского обслуживания (www.ahrq.gov/questions) и сайте Национального института психического здоровья (NIMH) (www.nimh.nih.gov/talkingtips). Дополнительную информацию о поиске квалифицированного специалиста в области психиатрии можно найти на сайте www.nimh.nih.gov/findhelp и в других организациях, перечисленных в разделе «Дополнительная информация и ресурсы» данного информационного бюллетеня.

Обследование поведения вашего ребенка

Обследование у специалиста по психиатрии может помочь прояснить проблемы, лежащие в основе поведения вашего ребенка, и обеспечить уверенность в его нормальности или помочь получить рекомендации по осуществлению следующих шагов. Обследование дает возможность узнать о сильных и слабых сторонах вашего ребенка и определить, какие вмешательства могут быть наиболее полезными.

Комплексное обследование психического здоровья ребенка включает следующее:

- собеседование с родителями для обсуждения истории развития ребенка, его темперамента, отношений с друзьями и семьей, сведений о перенесенных ранее заболеваниях, интересов, способностей и предшествующего лечения. Психотерапевту важно получить представление о сложившейся ситуации ребенка — о недавних изменениях в школе, болезни в семье или других изменениях, которые влияют на повседневную жизнь ребенка;
- сбор информации от школы ребенка — стандартизированные тесты и отчеты о поведении, способностях и трудностях;
- при необходимости собеседование с ребенком, тестирование и наблюдение за поведением со стороны психотерапевта.

Варианты лечения

Психотерапевт рассмотрит результаты обследования, чтобы помочь определить, связано ли поведение ребенка с изменениями или стрессом дома либо в школе, или это результат расстройства, которое он рекомендует лечить. Рекомендации по лечению могут включать следующее:

- **Психотерапия («терапевтические беседы»)**. Существует множество различных подходов к психотерапии, в том числе структурированные психотерапии, направленные на конкретные состояния. Для получения дополнительной информации о видах психотерапии посетите сайт NIMH по адресу www.nimh.nih.gov/psychotherapies. Эффективная психотерапия для детей всегда включает:

- участие родителей в лечении;
 - обучение ребенка навыкам практики дома или в школе («домашние задания» между сеансами);
 - показатели прогресса (например, шкала оценок и успехи в «домашних заданиях»), которые отслеживаются в динамике.
- **Лекарственные препараты.** Как и у взрослых, тип препаратов, используемых для детей, зависит от диагноза и может включать антидепрессанты, стимуляторы, нормотимики или другие лекарства. Для получения общей информации о конкретных классах препаратов посетите www.nimh.nih.gov/medications. Медикаменты часто используются в сочетании с психотерапией. Если задействовано несколько лечащих врачей или специалистов, они должны обмениваться информацией о лечении и координировать свои действия для достижения наилучших результатов.
 - **Семейная психотерапия.** Включение членов семьи в лечение может помочь им понять, как проблемы ребенка могут повлиять на отношения с родителями, братьями и сестрами.
 - **Помощь родителям.** Индивидуальные или групповые сеансы для родителей, которые включают обучение и возможность поговорить с другими родителями, могут предложить новые стратегии поддержки ребенка и управления сложным поведением в позитивном ключе. Терапевт также может обучать родителей тому, как коммуницировать и работать со школами над приспособлением к потребностям ребенка.

Информацию о вариантах лечения конкретных расстройств можно найти на сайте NIMH по адресу www.nimh.nih.gov/health. Исследователи продолжают изучать новые варианты лечения детских психических расстройств; раздел «Участие в клинических исследованиях для детей» этого информационного бюллетеня содержит информацию об участии в клинических исследованиях.



Работа со школой

Дети, имеющие поведенческие или эмоциональные проблемы, которые мешают их успешности в школе, могут воспользоваться планами или условиями, предусмотренными законами, предотвращающими дискриминацию в отношении детей с ограниченными возможностями. Лечащие врачи вашего ребенка могут помочь вам поддерживать коммуникацию со школой.

Для начала можно узнать в школе, могут ли предоставить вашему ребенку такие условия, как индивидуальная образовательная программа. Создание условий может предусматривать такие меры, как предоставление ребенку магнитофона для составления конспекта, предоставление большего количества времени для тестов или регулировка сидения в классе, чтобы его внимание меньше отвлекалось. Существует множество источников информации о том, что школы могут и, в некоторых случаях, должны обеспечивать детям, которым было бы полезно создать специальные условия, и как родители могут организовать обследование и оказание услуг своему ребенку:

- По всей территории Соединенных Штатов находятся Учебно-информационные центры для родителей и Общественные учебно-методические центры для родителей. На сайте Информационного учебно-методического центра для родителей (www.parentcenterhub.org/find-your-center) можно найти список центров в каждом штате.
- На сайте Департамента образования США (www.ed.gov) содержится подробная информация о законах, которые устанавливают механизмы предоставления детям условий, адаптированных к их индивидуальным потребностям и направленных на то, чтобы помочь им добиться успехов в школе. У Департамента также есть сайт, посвященный Закону об образовании лиц с ограниченными возможностями (<https://sites.ed.gov/idea>), его Управление по гражданским правам (www.ed.gov/about/offices/list/ocr/frontpage/pro-students/disability-pr.html) также предоставляет информацию о других федеральных законах, запрещающих дискриминацию по признаку инвалидности в государственных программах, например, в школах.
- Многие из организаций, перечисленных в разделе «Дополнительная информация и ресурсы», также предлагают информацию о работе со школами, а также больше общей информации о расстройствах, которые бывают у детей.

Дополнительная информация и ресурсы

Информацию о конкретных нарушениях можно найти на сайте NIMH (www.nimh.nih.gov/health).

Следующие организации и учреждения располагают информацией о симптомах, лечении и поддержке при психических расстройствах у детей. Некоторые предлагают рекомендации по работе со школами и поиску специалистов в области психического здоровья. Участие в общественных группах может обеспечить возможность общения с другими родителями, столкнувшимися с аналогичными проблемами.

Обратите внимание: этот список ресурсов предоставляется исключительно в ознакомительных целях. Он не является исчерпывающим и не подразумевает одобрение со стороны NIMH, Национальных институтов здравоохранения (NIH), Департамента здравоохранения и социальных служб США или правительства США.

- Американская академия детской и подростковой психиатрии, руководство «Факты для семей» (www.aacap.org/FFF)
- Ассоциация когнитивно-поведенческой терапии (www.abct.org)
- Центры по контролю и профилактике заболеваний, Психическое здоровье детей (www.cdc.gov/childrensmentalhealth)
- Институт детского разума (<https://childmind.org/topics-a-z>)
- Американская ассоциация психического здоровья (www.mhanational.org)
- Национальный альянс по психическим заболеваниям (www.nami.org)
- Национальная ассоциация школьных психологов (www.nasponline.org/resources-and-publications/families-and-educators)
- Национальная федерация семей (www.fcmh.org)
- Общество клинической детской и подростковой психологии, Эффективная детская терапия (<https://effectivechildtherapy.org>)
- StopBullying.gov (www.stopbullying.gov)

Исследование расстройств, встречающихся у детей

NIMH проводит и поддерживает исследования, направленные на поиск новых, улучшенных методов диагностики и лечения психических расстройств, возникающих в детском возрасте. Это исследование включает в себя исследования факторов риска, в том числе связанных с генетикой, опытом и окружающей средой, которые могут дать представление о том, как возникают эти расстройства и как их выявить на ранней стадии.

NIMH также поддерживает усилия по разработке и тестированию новых методов коррекции, включая поведенческое, психотерапевтическое и медикаментозное лечение. Исследователи также стремятся определить, сохраняются ли положительные эффекты лечения в детском возрасте в подростковом и взрослом возрасте.

Участие в клинических исследованиях для детей

Дети — это не маленькие взрослые, но им часто дают препараты и подбирают методы лечения, которые были испытаны только на взрослых. Исследования показывают, что по сравнению со взрослыми, дети по-разному реагируют на препараты и лечение, как физически, так и психически. Предложить наилучшие методы лечения для детей можно благодаря исследованиям, разработанным специально для них.

Исследователи в NIMH и по всей стране проводят клинические испытания с участием пациентов и здоровых добровольцев. Поговорите со своим лечащим врачом о клинических испытаниях, их преимуществах и рисках, а также о том, подходят ли они вашему ребенку. Для получения более подробной информации о клинических исследованиях и о том, как найти клинические испытания, проводимые по всей стране, посетите сайт www.nimh.nih.gov/clinicaltrials.

Дополнительная информация

MedlinePlus (Национальная медицинская библиотека)

<https://medlineplus.gov>

(На испанском:

<https://medlineplus.gov/spanish>)

ClinicalTrials.gov www.clinicaltrials.gov

(На испанском:

<https://salud.nih.gov/investigacion-clinica>)

Национальный институт психического здоровья Управление научной политики, планирования и коммуникаций
Отдел научных публикаций, печати и распространения
Телефон: 1-866-615-6464
Адрес электронной почты: nimhinfo@nih.gov www.nimh.nih.gov

Копии

Данная публикация находится в открытом доступе и может быть повторно использована или скопирована без получения разрешения NIMH. Ссылка на NIMH как на источник приветствуется. Узнать больше об использовании публикаций NIMH можно по адресу www.nimh.nih.gov/reprints.



Национальный институт психического здоровья

