



# Діти та психічне здоров'я

## Це всього лише етап?

Від НАЦІОНАЛЬНОГО ІНСТИТУТУ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

### Психічне здоров'я в дитячому віці

Виховання дитини може бути складним завданням. Навіть за кращих обставин поведінка та емоції дітей можуть змінюватися часто та швидко. Усі діти іноді бувають сумними, тривожними, дратівливими чи агресивними, іноді їм важко всидіти на місці, сконцентрувати увагу чи взаємодіяти з іншими. У більшості випадків це просто типові фази розвитку.

Однак така поведінка може вказувати на серйознішу проблему у деяких дітей.

Психічні розлади можуть початися в дитинстві. Це можуть бути тривожні розлади, синдром дефіциту уваги/гіперактивності (СДУГ), розлади аутистичного спектру, депресія та інші розлади настрою, розлади харчової поведінки та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Без лікування ці психічні розлади можуть завадити дітям повністю розкрити свій потенціал. Багато дорослих, які звертаються за психіатричною допомогою, розмірковують про вплив психічних розладів на їхнє дитинство і шкодують, що не отримали допомоги раніше.

### Коли потрібно звертатися по допомогу

Як визначити різницю між складною поведінкою та емоціями, які є нормальною частиною дорослішання, та тими, що викликають занепокоєння? Як правило, варто подумати про те, щоб звернутися за допомогою, якщо поведінка вашої дитини зберігається впродовж кількох тижнів або довше, викликає занепокоєння у вашої дитини або вашої родини або заважає функціонуванню вашої дитини в школі, вдома або з друзями. **Якщо поведінка вашої дитини небезпечна або якщо ваша дитина говорить про бажання завдати шкоди собі чи комусь іншому, негайно зверніться за допомогою.**

*Маленькі діти* можуть отримати користь від обстеження та лікування, якщо:

- у них часті істерики або здебільшого сильне роздратування
- вони часто говорять про страхи або тривоги
- вони скаржаться на часті болі в животі або головні болі без відомої медичної причини
- вони постійно рухаються і не можуть всидіти спокійно (за винятком випадків, коли дивляться відео або грають у відеоігри)
- вони занадто багато або занадто мало сплять, у них часті нічні жахи чи сонливість упродовж дня
- їх не цікавлять ігри з іншими дітьми або їм важко потоваришувати з дітьми
- у них проблеми з навчанням або їхні оцінки останнім часом знизилися
- вони багато разів повторюють дії або перевіряють речі зі страху, що може статися щось погане

*Діти старшого віку та підлітки* можуть отримати користь від обстеження та лікування, якщо:

- вони втратили інтерес до того, що їм зазвичай приносило задоволення
- у них занепад сил
- вони занадто багато або занадто мало сплять або відчувають сонливість упродовж дня
- вони проводять все більше часу на самоті і уникають спілкування з друзями чи родиною
- вони приділяють надмірну увагу дотриманню дієти або фізичним тренуванням, або бояться набрати вагу
- вони завдають собі шкоди (наприклад, наносять собі порізи або опіки шкіри)
- вони курять, п'ють чи вживають наркотики
- вони демонструють ризиковану або деструктивну поведінку наодинці або з друзями
- у них виникають думки про самогубство
- у них періодично буває підвищена енергійність та активність, коли їм потрібно набагато менше сну, ніж зазвичай
- вони кажуть, що їм здається, що хтось намагається контролювати їхній розум або що вони чують те, що не чують інші

Більше інформації про тривожні ознаки можна отримати на сайті [www.nimh.nih.gov/children](http://www.nimh.nih.gov/children).

### Отримати негайну допомогу

Якщо ви, ваша дитина або хтось із ваших знайомих перебуває в критичній ситуації або думає заповіяти собі шкоду, зателефонуйте за безплатним номером **Національної телефонної лінії запобігання самогубствам** 1-800-273-TALK (8255) або за безплатним номером телетайпа 1-800-799-4TTY (4889). Ви також можете надіслати текстове повідомлення на кризову текстову лінію («ПРИВІТ» на номер 741741) або перейти на сайт **Національної телефонної лінії запобігання самогубствам** за адресою <https://suicidepreventionlifeline.org>.

## Перші кроки для батьків

Якщо ви турбуєтеся про психічне здоров'я своєї дитини, для початку ви можете поговорити з іншими людьми, які часто взаємодіють з вашою дитиною. Наприклад, запитайте вчителя вашої дитини про те, як вона поводить себе в школі, у дитячому садку або на дитячому майданчику.

Ви можете поговорити з педіатром або лікарем вашої дитини та описати її поведінку і те, що ви спостерігали та дізналися з розмови з іншими.

Ви також можете звернутися до лікаря за направленням до психотерапевта, який має відповідну кваліфікацію та досвід лікування дітей. (Додаткову інформацію див. у розділі «Вибір психотерапевта».)

## Вибір психотерапевта

Під час пошуку психотерапевта для вашої дитини ви можете спочатку звернутися до педіатра, що її лікує, за направленням. Якщо вам потрібна допомога у виборі постачальника таких послуг у вашому регіоні, ви можете зателефонувати до довідкової служби Управління служби лікування наркотичної залежності та психічних розладів (SAMHSA) за номером 1-800-662-HELP (4357). Ви також можете виконати пошук онлайн за вказівником послуг лікування поведінкових розладів SAMHSA (<https://findtreatment.samhsa.gov>), що містить перелік установ та програм, що надають послуги з охорони психічного здоров'я. Особливо важливо шукати спеціаліста-психотерапевта, який має підготовку та досвід у лікуванні дітей, особливо лікуванні конкретних проблем вашої дитини.

Ставлячи запитання і надаючи інформацію лікарю вашої дитини, ви зможете домогтися кращого догляду за дитиною. Спілкування з лікарем зміцнює довіру і забезпечує кращі результати, якість, безпеку та задоволеність. Ось кілька питань, які ви можете поставити під час зустрічі з потенційними лікарями:

- Чи використовуєте ви підходи до лікування, які підтверджуються дослідженнями?
- Чи залучаєте ви батьків до лікування? Якщо так, то яку участь у цьому беруть батьки?
- Чи будуть «домашні завдання» між сеансами?
- Як оцінюватиметься прогрес?
- Як скоро можна очікувати на прогрес?
- Скільки має тривати лікування?

Ідеї щодо того, як можна почати розмову з лікарем, можна знайти на сайті Агентства з досліджень та оцінки якості медичного обслуговування ([www.ahrq.gov/questions](http://www.ahrq.gov/questions)) та сайті Національного інституту психічного здоров'я (NIMH) ([www.nimh.nih.gov/talkingtips](http://www.nimh.nih.gov/talkingtips)). Додаткову інформацію про пошук кваліфікованого спеціаліста в галузі психіатрії можна знайти на сайті [www.nimh.nih.gov/findhelp](http://www.nimh.nih.gov/findhelp) та в інших організаціях, перелічених у розділі «Додаткова інформація та ресурси» цього інформаційного бюлетеня.



## Обстеження поведінки вашої дитини

Обстеження у спеціаліста з психіатрії може допомогти прояснити проблеми, що лежать в основі поведінки вашої дитини, та забезпечити впевненість у її нормальності або допомогти отримати рекомендації щодо здійснення наступних кроків. Обстеження дає можливість дізнатися про сильні та слабкі сторони вашої дитини та визначити, які втручання можуть стати найкориснішими.

Комплексне обстеження психічного здоров'я дитини включає таке:

- співбесіда з батьками для обговорення історії розвитку дитини, її темпераменту, відносин з друзями та родиною, відомостей про перенесені раніше захворювання, інтереси, здібності та попереднє лікування. Психотерапевту важливо отримати уявлення про ситуацію дитини — про нещодавні зміни в школі, хвороби в родині або інші зміни, що впливають на повсякденне життя дитини;
- збір інформації від школи дитини — стандартизовані тести та звіти про поведінку, здібності та труднощі;
- при необхідності співбесіда з дитиною, тестування та спостереження за поведінкою з боку психотерапевта.

## Варіанти лікування

Психотерапевт розгляне результати обстеження, щоб допомогти визначити, чи пов'язана поведінка дитини зі змінами або стресом вдома чи в школі, чи це результат розладу, який він рекомендує лікувати.

Рекомендації з лікування можуть включати таке:

- **Психотерапія («терапевтичні бесіди»)**. Існує безліч різних підходів до психотерапії, зокрема структуровані психотерапії, спрямовані на конкретні стани. Для отримання додаткової інформації про види психотерапії завітайте на сайт NIMH за адресою [www.nimh.nih.gov/psychotherapies](http://www.nimh.nih.gov/psychotherapies). Ефективна психотерапія для дітей завжди включає:

- участь батьків у лікуванні;
  - навчання дитини навичкам практики вдома чи у школі («домашні завдання» між сеансами);
  - показники прогресу (наприклад, шкала оцінок та успіхи у «домашніх завданнях»), які відстежуються в динаміці.
- **Лікарські препарати.** Як і у дорослих, тип препаратів, що використовуються для дітей, залежить від діагнозу і може включати антидепресанти, стимулятори, нормотиміки та інші ліки. Для отримання загальної інформації про конкретні класи препаратів відвідайте сайт [www.nimh.nih.gov/medications](http://www.nimh.nih.gov/medications). Медикаменти часто використовуються у поєднанні з психотерапією. Якщо залучено кілька лікарів чи фахівців, вони повинні обмінюватися інформацією про лікування та координувати свої дії задля досягнення найкращих результатів.
  - **Сімейна психотерапія.** Залучення членів родини до лікування може допомогти їм зрозуміти, як проблеми дитини можуть вплинути на стосунки з батьками, братами та сестрами.
  - **Допомога батькам.** Індивідуальні або групові сеанси для батьків, які включають навчання та можливість поговорити з іншими батьками, можуть запропонувати нові стратегії підтримки дитини та управління складною поведінкою у позитивному руслі. Терапевт також може навчати батьків того, як комунікувати та працювати зі школами над пристосуванням до потреб дитини.

Інформацію про варіанти лікування конкретних розладів можна знайти на сайті NIMH за адресою [www.nimh.nih.gov/health](http://www.nimh.nih.gov/health). Дослідники продовжують вивчати нові варіанти лікування дитячих психічних розладів; розділ «Участь у клінічних дослідженнях для дітей» цього інформаційного бюлетеня містить інформацію про участь у клінічних дослідженнях.



## Робота зі школою

Діти, які мають поведінкові чи емоційні проблеми, які заважають їх успішності у школі, можуть скористатися планами чи умовами, передбаченими законами, які запобігають дискримінації щодо дітей з обмеженими можливостями. Лікарі вашої дитини можуть допомогти вам підтримувати комунікацію зі школою.

Для початку можна дізнатися у школі, чи можуть надати вашій дитині такі умови, як індивідуальна освітня програма. Створення умов може передбачати такі заходи, як надання дитині магнітофона для складання конспекту, надання більшої кількості часу для тестів або регулювання сидіння у класі, щоб увага дитини менше відверталася. Існує безліч джерел інформації про те, що школи можуть і, в деяких випадках, повинні забезпечувати дітям, яким було б корисно створити спеціальні умови, і як батьки можуть організувати обстеження та надання послуг своїй дитині:

- По всій території Сполучених Штатів знаходяться Навчально-інформаційні центри для батьків та Громадські навчально-методичні центри для батьків. На сайті Інформаційного навчально-методичного центру для батьків ([www.parentcenterhub.org/find-your-center](http://www.parentcenterhub.org/find-your-center)) можна знайти перелік центрів у кожному штаті.
- На сайті Департаменту освіти США ([www.ed.gov](http://www.ed.gov)) міститься докладна інформація про закони, які встановлюють механізми надання дітям умов, адаптованих до їх індивідуальних потреб та спрямованих на те, щоб допомогти їм досягти успіхів у школі. Департамент також має сайт, присвячений Закону про освіту осіб з обмеженими можливостями (<https://sites.ed.gov/idea>), його Управління з цивільних прав ([www.ed.gov/about/offices/list/ocr/frontpage/pro-students/disability-pr.html](http://www.ed.gov/about/offices/list/ocr/frontpage/pro-students/disability-pr.html)) також надає інформацію про інші федеральні закони, що забороняють дискримінацію за ознакою інвалідності у державних програмах, наприклад, у школах.
- Багато організацій, перелічених у розділі «Додаткова інформація та ресурси», також пропонують інформацію про роботу зі школами, а також більше загальної інформації про розлади, які бувають у дітей.

## Додаткова інформація та ресурси

Інформацію про конкретні порушення можна знайти на сайті NIMH ([www.nimh.nih.gov/health](http://www.nimh.nih.gov/health)).

Наступні організації та установи мають у своєму розпорядженні інформацію про симптоми, лікування та підтримку при психічних розладах у дітей. Деякі пропонують рекомендації щодо роботи зі школами та пошуку фахівців у галузі психічного здоров'я. Участь у громадських групах може забезпечити можливість спілкування з іншими батьками, які стикнулися з подібними проблемами.

**Зверніть увагу:** цей перелік ресурсів надається виключно для ознайомлення. Він не є вичерпним і не передбачає схвалення з боку NIMH, Національних інститутів охорони здоров'я (NIH), Департаменту охорони здоров'я та соціальних служб США або уряду США.

- Американська академія дитячої та підліткової психіатрії, керівництво «Факти для сімей» ([www.aacap.org/FFF](http://www.aacap.org/FFF))
- Асоціація когнітивно-поведінкової терапії ([www.abct.org](http://www.abct.org))
- Центри з контролю та профілактики захворювань, Психічне здоров'я дітей ([www.cdc.gov/childrensmentalhealth](http://www.cdc.gov/childrensmentalhealth))
- Інститут дитячого розуму (<https://childmind.org/topics-a-z>)
- Американська асоціація психічного здоров'я ([www.mhanational.org](http://www.mhanational.org))
- Національний альянс із психічних захворювань ([www.nami.org](http://www.nami.org))
- Національна асоціація шкільних психологів ([www.nasponline.org/resources-and-publications/families-and-educators](http://www.nasponline.org/resources-and-publications/families-and-educators))
- Національна федерація сімей ([www.ffcmh.org](http://www.ffcmh.org))
- Товариство клінічної дитячої та підліткової психології, Ефективна дитяча терапія (<https://effectivechildtherapy.org>)
- StopBullying.gov ([www.stopbullying.gov](http://www.stopbullying.gov))

## Дослідження розладів, що трапляються у дітей

NIMH проводить та підтримує дослідження, спрямовані на пошук нових, покращених методів діагностики та лікування психічних розладів, що виникають у дитячому віці. Це дослідження включає дослідження чинників ризику, зокрема пов'язаних з генетикою, досвідом і довкіллям, які можуть дати уявлення про те, як виникають ці розлади і як їх виявити на ранній стадії.

NIMH також підтримує зусилля з розробки та тестування нових методів корекції, зокрема поведінкове, психотерапевтичне та медикаментозне лікування. Дослідники також прагнуть визначити, чи зберігаються позитивні ефекти лікування у дитячому віці у підлітковому та дорослому віці.

## Участь у клінічних дослідженнях для дітей

Діти — це не маленькі дорослі, але їм часто дають препарати та підбирають методи лікування, які було випробувано лише на дорослих. Дослідження показують, що порівняно з дорослими, діти по-різному реагують на препарати та лікування, як фізично, так і психічно. Запропонувати найкращі методи лікування для дітей можна завдяки дослідженням, розробленим спеціально для них.

Дослідники в NIMH та по всій країні проводять клінічні випробування за участю пацієнтів та здорових добровольців. Поговоріть зі своїм лікарем про клінічні випробування, їх переваги та ризики, а також про те, чи підходять вони вашій дитині. Для отримання детальнішої інформації про клінічні дослідження та про те, як знайти клінічні випробування, що здійснюються по всій країні, відвідайте сайт [www.nimh.nih.gov/clinicaltrials](http://www.nimh.nih.gov/clinicaltrials).

## Додаткова інформація

MedlinePlus (Національна медична бібліотека)

<https://medlineplus.gov>  
(Іспанською мовою:  
<https://medlineplus.gov/spanish>)

ClinicalTrials.gov [www.clinicaltrials.gov](http://www.clinicaltrials.gov)  
(Іспанською мовою:  
<https://salud.nih.gov/investigacion-clinica>)

Національний інститут психічного здоров'я

Управління наукової політики, планування та комунікацій  
Відділ наукових публікацій, друку та розповсюдження  
Телефон: 1-866-615-6464  
Адреса електронної пошти:  
[nimhinfo@nih.gov](mailto:nimhinfo@nih.gov)  
[www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov)

## Копії

Ця публікація знаходиться у відкритому доступі, її дозволено повторно використовувати або копіювати без отримання дозволу від NIMH. Посилання на NIMH як на джерело вітається. Дізнатися більше про використання публікацій NIMH можна за адресою [www.nimh.nih.gov/reprints](http://www.nimh.nih.gov/reprints).



Національний інститут психічного здоров'я

Підпишіться на NIMH у соцмережах @NIMHgov

