

Как сохранить психическое здоровье ребенка



Психическое здоровье является важной частью общего здоровья любого человека. Оно непосредственно влияет на наши мысли и чувства по отношению к себе и окружающему миру. Крепкое психическое здоровье помогает строить нормальные отношения с другими людьми, принимать адекватные решения и справляться с жизненными проблемами.

Психически здоровый ребенок может вести качественную и счастливую жизнь. Он способен заводить дружбу, изучать новые вещи и хорошо учиться в колледже. Иногда, тем не менее, дети сталкиваются с психическими нарушениями, нарушающими их чувства, мысли и поведение. Такие нарушения необходимо диагностировать и лечить как можно раньше. В противном случае он столкнется с гораздо более серьезными проблемами в последующей жизни. Таковые могут включать тяжелые психические или психологические нарушения, злоупотребление веществами и даже [суицидальные попытки](#).

Как сохранить здоровье?

Одной из основных задач родителей является поддержание нормального психического здоровья ребенка. Это позволит заложить крепкую базу для его благополучия во взрослой жизни.

Существует много способов укрепления психического здоровья ребенка.

Формирование высокой самооценки и уверенности в собственных силах

Дети с высокой самооценкой в целом счастливее. На них оказывает меньшее влияние давление сверстников, и при этом они принимают более взвешенные решения.

- **Хвалите.** Поощряйте попытки ребенка достичь чего-то, а не только сами достижения. Регулярно хвалите и подбадривайте их.
- **Назначайте обязанности.** Давайте ребенку соответствующие его возрасту задачи и обязанности по дому. Так они будут чувствовать участие в общем деле и удовлетворение от того, что приносят пользу.
- **Проводите с ребенком время.** Дети осознают свою значимость, когда вы проводите вместе время.

Научите ребенка держать удар

Трудности и проблемы — это неотъемлемая часть жизни. Безусловно, всегда тяжело наблюдать за тем, как ребенок оказывается в сложной ситуации, но вашей первостепенной задачей является не постоянное ограждение от них, а обучение тому, как справляться с такими сложностями.

- **Научите переносить утраты и перемены.** Будьте честны и прямолинейны. Обеспечьте им поддержку и помощь. Постарайтесь найти в любой ситуации что-то хорошее.
- **Помогайте справляться со стрессом.** В современной жизни невозможно полностью избежать стресса. Научите ребенка методам его контролирования при помощи глубокого дыхания или, к примеру, прогулок.
- **Научите ребенка извлекать пользу из неудач.** Проблемы и неудачи необходимо воспринимать, в том числе, как способ получить опыт и научиться чему-то новому. Помогайте ребенку извлечь пользу из каждой ошибки.

Обеспечьте эмоциональную поддержку

Детям зачастую тяжело справляться с эмоциями. В каждом конкретном случае ваша поддержка может очень помочь.

- **Прислушивайтесь.** Разрешайте ребенку свободно выражать свои мысли и чувства. Когда вы разделяете его опасения и серьезно воспринимаете сказанное, между вами устанавливается доверие.
- **Помогайте ребенку разобраться в своих чувствах.** Договоритесь, что каждый может и должен выражать свои чувства и переживания. Старайтесь объяснить ребенку каждое его переживание и причины, по которым оно возникло.
- **Научите ребенка контролировать эмоции.** Детям зачастую очень сложно понять, как нужно себя вести, столкнувшись с той или иной эмоцией. Научите их адекватным и безопасным способам выражения своих чувств.

Обеспечьте надежность и безопасность

Ребенку очень важно чувствовать дома и в отношениях с близкими безопасность и поддержку.

- **Дайте ребенку понять, что вы будете любить его вне зависимости от обстоятельств.** Убедитесь, что ребенок знает следующее: вы будете любить его всегда и вне зависимости от каких-то достижений.
- **Старайтесь быть предсказуемым.** Дети чувствуют себя безопаснее, когда знают, чего ожидать. Столкнувшись с непредсказуемыми действиями, они нервничают. Именно поэтому постарайтесь соблюдать один и тот же ритуал (график) в таких вещах, как засыпание.
- **Поддерживайте физическое здоровье ребенка.** Для поддержания психического здоровья ребенку нужно здоровое тело. Следите за тем, чтобы он высыпался, соблюдал здоровый и сбалансированный рацион питания и регулярно подвергал тело физическим нагрузкам.

Рекомендации

Иногда дети сталкиваются с серьезными психическими нарушениями. Исследования показали, что половина таких расстройств проявляется до достижения ребенком 14-летнего возраста. При этом ряд факторов остаются вне вашего контроля. К таковым относятся наследственность, химические процессы в мозге и определенные события, вызывающие стресс и боль.

Существуют распространенные признаки того, что ребенок не может справиться с эмоциями или переживаниями. Если вы заметили хотя бы один из них у вашего ребенка, сразу же свяжитесь с врачом.

- Частые приступы [депрессии](#), печали или раздражительности.
- Частые проявления беспокойства или тревоги.
- Нарушения сна (слишком длительный или короткий сон).
- Периоды чрезмерной активности.
- Гиперактивность или нервозность.
- Ухудшающаяся успеваемость в школе.
- Избегание времяпрепровождения в компании друзей или семьи.
- Частые приступы гнева.
- Боли в животе или головные боли без очевидных на то причин.
- Страх перед набором массы.
- Чрезмерная заикленность на диетах или физических нагрузках.
- Самовредительство (порезы, ожоги).
- [Злоупотребление наркотическими веществами](#).
- Мысли о самоубийстве.

К распространенным среди детей психическим отклонениям относятся [синдром дефицита внимания с гиперактивностью](#), [тревожное расстройство](#), [аутизм](#), [биполярное расстройство](#) и депрессия.

Вопросы, которые следует задать врачу

- Как поддерживать психологическое здоровье ребенка?
- У меня депрессия. Значит ли это, у моего ребенка повышен риск развития этого состояния?
- Какие психические заболевания относятся к наследственным?
- Какая методика лечения оптимальна для моего ребенка с учетом проявившихся у него симптомов?
- Нужно ли моему ребенку пройти осмотр у психиатра?
- Нужно ли ему принимать препараты?
- Каковы побочные эффекты препаратов, назначаемых при психических расстройствах у детей?