"Перші ластівки": як зрозуміти, що у дитини психічні проблеми

- Тіна Берадзе
- лікар, психіатр, психотерапевт, клінічний психолог, ментор

29 листопада 2019

АВТОР ФОТО,JEFF OVERS GETTY IMAGES

Підліткам складно пристосуватися до змін

Підліткові проблеми - буллінг, баффінг, різні форми залежності - від інтернету до алкоголю і наркотиків, втеча до віртуального світу, на жаль, - це вже небезпечні симптоми, а не перші попискування пташенят.

Сучасні батьки самі не можуть розпізнати життєві і психічні проблеми дітей. Часто батьки, згадуючи своє, радянське дитинство, порівнюють своїх дітей з собою в тому ж віці або використовують методи виховання своїх батьків.

Те ж саме часто трапляється і з вчителями та іншим авторитетними людьми в житті дітей.
У наших дітей нові цінності, необмежені можливості, вони вільніші за нас, у них більше вибору. Але велика кількість варіантів накладає на них особливе психологічне навантаження, в якій роль батьків і соціуму стає важливою, як ніколи.
Проблеми часто починаються раніше, ніж ми припускаємо. Задовго до того, як психічні проблеми отримують фізичні прояви у вигляді жорстокості, алкоголізму, небезпечних ігор з собою і оточуючими, які ми любимо обговорювати з обуренням і натхненням.
З 11-12 років у дітей змінюються бажання, інтереси, поведінка, трансформується їхній внутрішній світ.
Підліткам складно пристосуватися до змін свого тіла і гормонального фону.
Підлітковий вік (10-19 років) є вже унікальним періодом формування особистості.
Різноманітні фізичні, емоційні і соціальні зміни — жорстоке поводження, життя у бідності, погане виховання і погана освіта - роблять їх вразливими перед психічними проблемами.
Підлітки хочуть відрізнятися, намагаються себе ідентифікувати в житті, але суспільство і батьки постійно карають їх за це — вони дають абсолютно суперечливі сигнали: "Будь собою, але тільки не геєм, репером, товстим чи неслухняним".

У підлітків набагато менше здатності до самоконтролю, тому ознаки порушень і відхилень можна помітити досить рано. Те, що відбувається, може іноді нагадувати ускладнену кризу перехідного віку, але виразність поведінкових порушень у підлітків набагато більша, ніж у дорослих.
Можливо, у вашої дитини психологічні проблеми, якщо у неї є такі ознаки:

- перепади настрою, різкі і мало пояснювані;
- ворожість, прагнення відмежуватися від батьків;
- віддаленість;
- дратівливість, агресія;
- зміни харчової поведінки;
- драматичні зміни зовнішнього вигляду;
- дивні зустрічі і "справи", підозрілі нові знайомі;
- зникнення з будинку грошей і речей;
- безсоння, сонливість вдень;
- різке зниження успішності;

- падіння фізичної активності;
- втрата інтересу до звичайних або нових занять.

"Я у твої роки"

У цей період батьки і вчителі роблять головну помилку. Вони бачать перед собою сформовану у фізичному плані людину, але не усвідомлюють, що ця людина ще не стала особистістю, поки що не готова до самостійного життя і рішень.
Людський мозок завершує своє формування тільки до 20-25 років. Тобто психічно, це дитина зростом у 190 см. А батьки і суспільство вимагають від нього усвідомлених рішень дорослого, поведінки і відповідальності, вимагають бути дисциплінованим зрілим директором середнього бізнесу. Якщо ви не батьки Олександра Македонського, то вимагати чогось з такого підлітка ще рано. Його потрібно підтримувати, а не вдаватися до історичних екскурсів на тему "я у твої роки".
Особливо важко позначається на дітях жорстоке ставлення. Такі діти схильні до агресії, низької самооцінки, вживання наркотиків у підлітковому віці.
"Мене теж били, і це виховало в мені характер" - тут теж недоречне. Такий метод виховав емоційно закритих батьків.

Психологічне насильство

Насильство залишається головним ризиком для психічного здоров'я підлітка. Це не тільки жорсткі методи виховання, знущання з боку однолітків і соціально-економічні проблеми. Величезної шкоди дитині завдає психологічне насильство вдома і в суспільстві, де репресивні традиції минулого століття нікуди не зникли.
Можна відучити батьків бити дітей, але дуже складно відучити від емоційного та інтелектуального знущання над дітьми, з метою зробити з дитини людину за своїм образом і подобою.

Стрес у підлітковому віці викликають такі речі — прагнення до більшої самостійності, бажання відповідати очікуванням однолітків, пошук сексуальної ідентичності, а також сучасні технології.
Наші діти намагаються впоратись з цим, як можуть.

"Перші ластівки" перетворюються у "синіх китів".

Дитина не прокидається одного ранку і не вирішує накласти на себе руки. Найчастіше це накопичений стрес і біохімічні порушення організму, про які не підозрює ні дитина, ні її батьки, чи близькі люди. Через агресію до оточуючих проявляється презирство до себе.
У ігноруванні цих проблем страшні реальні наслідки, коли "перші ластівки" перетворюються у "синіх китів".

- Четверо людей скоїли суїциди через "групи смерті" - поліція
- Прокуратура просить батьків захистити дітей від гри "Синій кит"

Ігнорування симптомів може призвести до суїциду. Самогубства є третьою причиною смертності у віковій групі 15-19 років. Спроба суїциду — це не симптом розладу психіки і не захворювання. Це практичний результат захворювань, які були проігноровані.
Якщо у дитини є психічні порушення, то жодні методи виховання вже не допоможуть. Половина всіх порушень виникають до 14-річного віку, проте такі випадки у більшості своїй не виявляють. Це залишається без лікування.
Переконайтеся, що у дитини немає ознак психічних розладів, що вона не страждає від депресії і тривожних розладів. Основні симптоми у всіх вікових груп схожі й з ними варто ознайомитись:

- 19 ознак того, що вашій психіці потрібна допомога
- "Не хочу помирати, але не в силах жити далі". Що таке сучасна депресія
- Коли тривожність стає діагнозом

У моїй практиці батьки часто не звертаються за допомогою для своєї дитини, тому що бояться почути, що це вони в усьому винні, або що їм доведеться кардинально змінити підхід до життя і власні поведінкові стереотипи.
Гарячі лінії і служби підтримки корисні й необхідні.
Виговоритися і знайти підтримку вже величезний крок вперед. Гаряча лінія може зняти гостроту у кризовій ситуації. Але на наступний день підліток знову прокинеться в тій же реальності, зі злим татом, жорстокими однолітками, байдужими викладачами.
Психічна травма триватиме. Особливу тривогу повинні викликати повторні звернення. Повторні епізоди це вже ознаки розладів.
Якщо у дитини вже є ознаки психічних порушень, то потрібна професійна і іноді лікарська допомога. Обов'язково. І за це, в першу чергу, відповідають батьки. Підліток не може сам записатися до лікаря, оплатити послуги психотерапевта або визначити свій психічний стан.
Не слід обманювати і заспокоювати себе. Ні, не пройде, і не перебіситься. Психологічний стан підлітків і захист їх від негативних переживань і факторів ризику, які можуть позначитися на розвитку, це не тільки запорука їхнього щастя у підлітковому віці, але і їхнього фізичного та психічного здоров'я у дорослому житті. Особливо важливо навчити підлітків справлятися зі стресом і важкими переживаннями. Інакше роль антистресу візьмуть на себе наркотики, алкоголь, агресія, онлайн ігри, особливо в сім'ях, де практикуються насильство.
"Якщо існує щось, що ми хочемо змінити в дитині, потрібно спочатку дослідити і подивитися, чи не є воно тим, що краще було б змінити в нас самих". На жаль, це сказала не я, і можу лише погодитися з Карлом Густавом Юнгом.