

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 тінейджерами. 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, що 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.

Здоров'я вам та вашим близьким!