

На що звертати увагу, коли треба звернутися до дитячого фахівця з психічного здоров'я?

Зараз більшість дітей переживають стрес, і багато їхніх реакцій не є розладами. Це дуже важливо розуміти. Якщо є тривога, пришвидшене серцебиття чи погані сни – це не означає, що є психічні розлади. Це нормальна реакція на ненормальну подію.

Також тривога не обов'язково є панічною атакою. І багатьом дітям, які стикаються зі стресом, не потрібні фахівці – їм потрібні батьки, які допоможуть врегулювати цей тривожний стан. Батьки є найближчими людьми для дитини, які мають природну функцію термостату – з ними дитина може віднайти рівновагу, коли вона похитнеться.

Насамперед важливо, щоби батьки вміли турбуватися про себе та свою внутрішню рівновагу. Це не означає, що вони мусять постійно бути в стані рівноваги, – а що вони вміють її відновлювати. Тому це працює так: турбота про себе, взаємопідтримка, а потім – допомога дітям.

Звісно, деякі діти мають помітні складнощі. Коли в дитини є поведінкові труднощі, вони багато плачуть чи щось інше, тоді є сенс звернутися до фахівця. Якщо психолог бачить, що це не просто психологічні труднощі адаптації, а в дитини є ознаки посттравматичного стресового розладу, вона пережила психотравмувальні події, була свідком вбивств чи розстрілів – фахівець може порадити звернутися до психіатра, щоби він діагностував стан і спланував допомогу. Але хочу наголосити на тому, що в більшості випадків зараз дітям не потрібні психіатри чи психологи – їм потрібні батьки, які знають, як підтримати свою дитину.