

Психическое здоровье вашего ребенка: психическое здоровье молодых людей

Когда ваш ребенок покинет дом, чтобы продолжать учебу или работать, вам, возможно, будет непросто определить свою роль в его отношениях с врачом, предоставляющим первичные медицинские услуги. Как родителю, вам может казаться, что ребенок должен быть «самостоятельным» и научиться справляться со всеми проблемами психического здоровья без вашего руководства.

Хотя молодые люди действительно уже более независимы и готовы к задачам роста, например получению новых образовательных, профессиональных или социальных навыков, ваш ребенок еще во многом полагается на вас и, не признавая этого напрямую, очень ценит ваше мнение.

Молодые люди в возрасте 18—26 лет в гораздо большей степени способны на открытое и прямое обсуждение с вами своих серьезных проблем, по крайней мере по сравнению с более ранним возрастом. Поэтому не стесняйтесь инициировать или поддерживать разговор о физическом и психическом состоянии вашего ребенка.

Хотя общество уже считает детей в таком возрасте «взрослыми», их мозг заканчивает развиваться только к 26 годам. Они все еще импульсивные и не вполне зрелые. Возможно, более чем в любые другие периоды жизни, в это время молодые люди подвержены эмоциональным стрессам и риску психических расстройств. Для вас, как для родителя, именно в этом возрасте ребенка очень важно быть внимательным к психическим проблемам.

Этапы развития и проблемы молодости

В это время ваш ребенок будет работать над задачами развития в нескольких сферах:

- **Когнитивная.** Его представления о себе и мире будут намного более сложными. Он будет подвергать сомнению свои (и ваши) ценности и идеалы.
- **Социальная.** Его взаимоотношения будут становиться более зрелыми и личными. Это может означать большее количество сексуального опыта, включая внимание к собственной сексуальной ориентации. Теперь он начнет рассматривать отношения как возможные пути к браку и созданию собственной семьи. Хотя он и воспринимает себя как независимую личность, при этом ему важно быть частью группы.
- **Эмоциональная.** Молодые люди переходят к более взрослым отношениям со сверстниками и с вами. Они все еще часто импульсивны и непредсказуемо эмоциональны. Однако они все больше способны к эмпатии и понимают чувств и мотивов окружающих.
- **Рабочая.** Молодые люди очень переживают о своем академическом или профессиональном пути и о том, как они в будущем будут зарабатывать на жизнь. Они хотят определить карьерные цели.

Риски для психического здоровья

Самой частой причиной инвалидности в этой возрастной группе являются психические заболевания — гораздо чаще, чем физические. Именно в этом возрасте впервые проявляются многие расстройства, включая расстройства настроения, склонность к употреблению наркотиков, тревожные расстройства, суицидальное поведение, расстройства сна, посттравматическое нервно-психическое расстройство в результате пережитого буллинга или сексуального насилия и изредка психозы. Больше всего беспокоит то, что из общего числа молодых людей, сталкивающихся с такими проблемами, за психотерапевтической помощью обращаются лишь 25%.

Этапы развития и проблемы молодости

Помните, то многие молодые люди не склонны начинать разговор сами. Сделать это — ваша задача. Также помните, что для вашего ребенка вы — авторитет, и он будет ожидать вашего совета.

Ваш ребенок будет посещать врача, предоставляющего первичные медицинские услуги, один, поэтому важно обсудить с ним все проблемы, чтобы он мог поговорить об этом с врачом. Некоторые дети захотят, чтобы родители присутствовали у них на приеме, но предполагайте, что они будут ходить туда сами.

Вот некоторые важные вопросы, которые нужно задавать, и темы, которые нужно обсуждать с ребенком. Начните с вопросов открытого типа, чтобы понять, выявят ли они какие-либо проблемы, чтобы потом перейти к более конкретным вопросам.

Вопросы открытого типа

- Как у тебя дела в целом?
- Расскажешь мне об учебе/работе? Там все в порядке? Есть ли какие-то вопросы или проблемы?
- Я знаю, что это личное, но у тебя есть романтические отношения? Как они развиваются?
- Как твои отношения с друзьями? У тебя хорошо налажены связи с другими или ты чувствуешь замкнутость?
- У тебя есть какие-то проблемы прямо сейчас? Есть ли какие-то вопросы, которые ты хочешь со мной обсудить?

Конкретные вопросы

- Как настроение в последнее время? Ты чувствуешь уныние или подавленность?
- Ты когда-нибудь задумывался (-лась) о самоубийстве? Если да, расскажи мне о своих мыслях или любых планах или намерениях. Примечание. Помните, что мнение, будто вопросы о суициде не повышают риск, — это миф.
- Ты пьешь или принимаешь наркотики? Если да, не кажется ли тебе, что ты делаешь это слишком часто?
- У тебя часто бывает тревожность? Ты чего-нибудь боишься?
- Как у тебя дела со сном и запасом энергии? У тебя хороший аппетит? Как у тебя дела с концентрацией внимания?
- Ты ведешь половую жизнь? Если да, предохраняешься ли ты?
- Наблюдал (-а) ли ты случаи буллинга в твоём кругу общения? Как ты на них реагируешь?
- Ты или твои знакомые подвергались сексуальному насилию? Если да, ты уже получил (-а) нужную помощь? Чем я могу тебе помочь?
- Ты часто переживаешь по поводу веса, ощущения своего тела, внешности?
- Как ты справляешься со стрессом?
- Тебе не кажется, что тебе пригодился бы советчик? Ты уже думал (-а) об этом? Каким он, по-твоему, должен быть?

Здесь нужно многое обсудить. Не стоит пытаться разобраться со всеми этими темами в одном разговоре. Молодость, хоть она и прекрасна, временами может быть невероятно напряженной. Вашему ребенку может потребоваться обсудить с вами эти вопросы. Ваша поддержка поможет ему с большей легкостью поднять эти темы в разговоре с врачом, предоставляющим первичные медицинские услуги, или специалистом в сфере психического здоровья.

КРАТКИЕ ИТОГИ

Помните, никто не знает вашего ребенка лучше вас. Но если ответ на любой из этих вопросов заставляет вас задуматься, используйте свои размышления как повод задать своему врачу больше вопросов. В конце концов, именно для этого и нужен врач!