



Психическое здоровье вашего ребенка: что следует знать о тревожности

Некоторые формы тревоги являются частью обычного развития. Например, чувство тревоги по поводу выступления перед классом может мотивировать ребенка хорошо подготовиться и потренироваться. Однако для некоторых детей их уровень тревоги становится непреодолимым. Он может мешать в повседневной жизни, в том числе в школе, общественной жизни и влиять на здоровое развитие. Тревожные расстройства встречаются довольно часто — почти каждый третий человек сталкивается с ними в какой-то момент жизни.

Самое главное при этом:

- 1) Знать, на что обращать внимание.
- 2) Спрашивать своего ребенка о том, что вы заметили.
- 3) Сообщать обо всех проблемах своему педиатру.

Каковы самые частые типы тревожных расстройств?

Существует много видов тревоги. Хотя они имеют сходство, их отличают уникальные черты.

СТРАХ РАЗЛУКИ

Уникальной особенностью является стресс при **разлуке с родителями** или другими лицами, обеспечивающими уход. Он чаще всего встречается у детей младшего возраста и может проявляться в виде жалоб на здоровье, таких как боли в животе или головные боли, или ребенок очень сильно расстраивается, когда родители уходят или оставляют его в школе или детском саду.

ГЕНЕРАЛИЗОВАННОЕ ТРЕВОЖНОЕ РАССТРОЙСТВО

Уникальной особенностью является сильное беспокойство по поводу **повседневных вещей**, таких как домашнее задание или опоздание на урок или работу. Оно может мешать учебе, дружбе или сну. Симптомами расстройства могут быть боли в животе, головные боли или ноющие боли, беспокойное или раздражительное поведение, или проблемы со сном.

СОЦИАЛЬНОЕ ТРЕВОЖНОЕ РАССТРОЙСТВО

Уникальная особенность — боязнь почувствовать смущение в **обществе или группе**, например допустить ошибку во время публичного выступления, отбора для занятий спортом или пробы на роль или при знакомстве с новыми друзьями. Признаками может быть нежелание идти на такие общественные мероприятия, как вечеринки, и обособление себя от других.

ПАНИЧЕСКОЕ РАССТРОЙСТВО

Уникальной особенностью являются **приступы физического ощущения** сильного страха, сопровождаемые такими симптомами, как учащенное сердцебиение, учащенное дыхание, потливость, тошнота и даже обморок. Приступы вызывает что угодно — посещение школы или концертов, поездка на автобусе или переезд через мосты, и все это может приводить к попыткам избежать этих ситуаций.

Если вы заметили какие-либо изменения в поведении своего ребенка, *спросите его*. Если у вас все равно остались вопросы, *спросите своего педиатра о том, что вы наблюдали*. Разговор можно начать просто: «Я заметил (-а) некоторые изменения в поведении моего ребенка, которые кажутся нетипичными для него». Ваш педиатр поможет вам выяснить, есть ли здесь причина для беспокойства.

Как лечат тревожность?

Тревожные расстройства очень хорошо поддаются лечению, и чем раньше начать, тем лучше. Лечение может состоять из комбинации терапевтических бесед или консультаций и приема лекарств. Поведенческая терапия, такая как когнитивно-поведенческая терапия и медитация, могут помочь вашему ребенку справиться со своими страхами.

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) — это способ переосмысления страшных мыслей, чтобы превратить их в более близкие к реальности. Если ваш ребенок постоянно нервничает из-за домашней работы, критики со стороны сверстников или чего-то еще, КПТ поможет ему понять, что в его мыслях заставляет его бояться. Практика изменения этих мыслей помогает ребенку управлять своими эмоциями и менять поведение. Этот метод подразумевает, что вы постепенно начнете подвергать своего ребенка воздействию тех вещей, которые страшат его, но будете помогать ему оставаться спокойным и контролировать ситуацию.

Помните, никто не знает вашего ребенка лучше вас. Если вы заметили какие-то отличия в поведении своего ребенка, совершенно нормально начать беспокоиться об этом. Воспользуйтесь возможностью узнать больше, поговорив с педиатром или другим медицинским работником, которому вы доверяете.

Чтобы узнать больше о здоровом развитии и психическом здоровье детей различных возрастных групп, посетите страницу проекта TEACH для родителей и семьи: bit.ly/PTEACH-Family