

Психическое здоровье вашего ребенка: психическое здоровье подростков

По мере взросления ребенка в подростковые годы, ваше беспокойство о его или ее эмоциональном и психическом здоровье тоже будет расти. Тем не менее, как правило, подростки не так часто, как младшие дети, выражают свое беспокойство непосредственно родителям. Помните, что врач, предоставляющий первичные медицинские услуги, прошел соответствующее обучение и готов ответить на ваши вопросы об этом сложном периоде в жизни ребенка. Ежегодные визиты — прекрасное время для этого.

Важно помнить, что, даже если вам, возможно, кажется, что подросток ведет себя с вами отчужденно, все равно никто не знает вашего ребенка лучше вас. Сейчас самое время объединить то, что вы знаете о своем ребенке, с другими общественными взаимоотношениями, характеризующими его или ее жизнь. В частности, именно в это время, когда человек так восприимчив ко всему, начинаются такие проблемы, как нарушения сна, беспорядочное питание, депрессия и употребление наркотиков и алкоголя.

Все это означает, что вопросы, с которыми вы придете к своему врачу, будут складываться из: 1) вашего личного понимания своего ребенка, 2) беспокойства о том, что ребенок мог высказать вам или друзьям и учителям, и 3) опасений, которые возникнут у вашего врача во время приема.

Теперь, когда ваш ребенок стал старше, ему или ей понадобится провести некоторое время наедине с врачом. У подростков часто есть свои вопросы, которые родители даже не подумали бы задавать. Есть также вещи, которые лучше обсуждать без родителей в кабинете. Но как родитель, вы все равно можете помочь своему ребенку подготовиться к этой возможности. Это важное время, чтобы выйти на связь со своим подростком и его кругом общения напрямую.

Подготовка к разговору с подростком перед приемом у врача, предоставляющего первичные медицинские услуги

Разговор об упомянутых ниже проблемах лучше всего провести заранее, а не прямо перед приемом. Многие родители беспокоятся о том, что подростки их не слушают, когда они задают им сложные вопросы. Но при подготовке к приему у врача, предоставляющего первичные медицинские услуги, необходимо задать некоторые из этих вопросов, а практика свидетельствует о том, что подростки внимательно слушают своих родителей, даже когда делают вид, что не слушают.

- Начните с вопросов открытого типа и узких тем, если похоже, что ваш ребенок заинтересован в том, чтобы поговорить подробно.
- Говорите прямо со своим подростком — не нужно расплывчатости. Это самый лучший способ убедиться, что вы оба говорите об одном и том же.

Не забывая об этом, ознакомьтесь с некоторыми важными вопросами, представленными ниже, с которых нужно начать.

- Есть ли у тебя какие-то проблемы, которые тебе хотелось бы обсудить со своим врачом? Есть ли у тебя какие-то проблемы, которые тебе хотелось бы, чтобы я обсудил (-а) с твоим врачом? Помни о том, что, если то, что ты скажешь своему врачу, не покажется действительно опасным, ваш разговор во время осмотра останется конфиденциальным.
- Твой врач может спросить о школе: все ли в порядке? Какие предметы даются особенно тяжело? Есть ли учителя, с которыми сложнее найти общий язык? Почему?
- Врач также может захотеть услышать о твоих друзьях и о том, чем ты занимаешься, например спортом, и даже о социальных сетях. Он или она, вероятно, затронет проблему буллинга: приходилось ли тебе когда-нибудь ощущать его на себе?
- Твой врач, вероятно, спросит тебя о наркотиках или алкоголе. Вы поговорите об этом в кабинете без меня. И все-таки я хочу спросить: есть ли у тебя ко мне какие-то вопросы?
- Я также не сомневаюсь, что врач поговорит с тобой о сексе, в том числе о методах контрацепции и венерических заболеваниях. Есть ли у тебя ко мне вопросы?

От этих общих вопросов перейдите к более конкретным.

Вы также можете начать осторожно расспрашивать о некоторых симптомах эмоционального расстройства, которое начинается в подростковом возрасте. Если ребенок отвечает на любой из этих вопросов так, что вас это беспокоит, немедленно обратитесь к врачу. Всегда лучше перестраховаться, чем сожалеть том, что вы что-то упустили.

- Как твои привычки питания? Как ты относишься к тому, как ты выглядишь?
- Как ты к себе относишься? Ты счастлив (-а)? Что интересного с тобой произошло за эти дни?
- Как ты спишь? Когда ты ложишься спать? Трудно ли тебе проснуться?
- Сколько кофе и энергетических напитков ты пьешь?
- Есть ли у тебя какие-то поводы для беспокойства? О чем ты беспокоишься?
- Ты когда-нибудь хотел (-а), чтобы тебя не было в живых? У тебя возникают мысли о том, чтобы причинить себе боль или убить себя?
Ты когда-нибудь причинял (-а) себе боль?

Наконец, есть вопросы, задать которые некоторым родителям покажется сложнее.

К ним относятся вопросы о половой и сексуальной ориентации. Хотя сейчас эти вопросы обсуждаются более открыто, чем раньше, все же важно начинать такие разговоры осторожно, но напрямую.

- Были ли у тебя мысли или беспокойство по поводу твоей сексуальной ориентации? Ты считаешь, что у тебя традиционная или нетрадиционная сексуальная ориентация, или ты все еще в этом разбираешься?
- Ты идентифицируешь себя со своим полом? Ты считаешь себя мальчиком или девочкой? Ты хочешь поговорить об этом с врачом? Есть ли что-то, о чем ты хотел (-а) бы, чтобы я спросил (-а)?

Многие родители и подростки боятся таких вопросов. Говорите прямо, и, если у вас появились какие-либо поводы для беспокойства, пока вы готовились к приему, помните, что вы можете выяснить это у врача. Это веселые подростковые годы, но они могут проверить вас на прочность. Постарайтесь продержаться и наслаждаться ими!

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!