



ProjectTEACH

자녀의 정신 건강: 의사를 방문하는 동안 논의할 것들

부모로서 일차 진료 방문 동안 자녀의 신체 건강면에서 생각할 것들이 많다는 것을 알고 계실 것입니다. 하지만 소아과 전문의는 자녀의 건강한 성장과 관련된 모든 양상에 관심을 두고 있다는 걸 알고 계셨나요? 여기에는 정신 건강도 포함됩니다.

자녀의 일차 진료 방문은 감정이나 행동, 정신 건강과 관련된 부모님의 걱정을 의사에게 알릴 수 있는 완벽한 때입니다. 자녀의 신체 건강상 우려 사항에 대해 하시는 것처럼 지금 모든 우려 사항을 알려주셔야 합니다. 그렇게 해야 더 심각해지기 전에 의사가 자녀의 정신 건강 문제를 확인할 수 있습니다.

아래는 자녀의 주치의가 알고 싶어하는 자녀들의 몇 가지 변화입니다.

행동 변화

자녀의 일상 행동에 눈에 띄는 변화가 있었습니까?

예:

- 식욕 및 식사 패턴
- 수면(현저하게 많아지거나 적어짐, 항상 피곤해 보임)
- 기분(슬픔, 걱정, 초조함, 불안, 스트레스, 성급함)
- 친구 관계(친구가 적음, 놀이 시간이나 여름 캠프에 참여하기를 주저함)
- 집 안에서의 행동(산만함, 폭력, 집착, 사소한 것에 고집을 부리거나 화를 냄, 짜증)
- 등교에 대한 의지
- 학교에서의 행동 보고
- 학교에서의 학업 수행 능력
- 부모, 형제자매, 친인척과의 상호 교류
- 배변 또는 야뇨증

성격 변화

자녀의 성격에 분명한 변화가 있었습니까?

예:

- 더 고립적으로 변함
- 더 집착함
- 평소보다 더 울거나 심술궂게 행동함
- 새로운 집착(정리정돈, 비디오게임, 의식, 음식)
- 더 반항적이거나 규칙을 위반함

관심사 변화

자녀의 관심사가 갑자기 또는 급작스럽게 변화한 적이 있습니까?

예:

- 일상적으로 즐기던 것을 하지 않음(친구와 함께 시간 보내기, 음악, 스포츠)
- 새로운 활동에 많은 시간을 사용(운동, 텔레비전 시청)

요약

이와 같은 징후는 자녀의 일시적인 변화일 수 있습니다. 또는 매우 심각한 문제의 전조일 수 있습니다. 정신 건강 질환의 50%는 14세부터 시작됨에 유의해 주십시오. 그러므로 자녀의 전반적인 건강 관리의 일환으로서 일차 진료 방문 시 모든 우려 사항을 알려주셔야 합니다.

자세한 내용은 ProjectTEACHny.org에서 확인해보세요