

## Психическое здоровье вашего ребенка: что нужно обсудить во время визита к врачу

Как родитель, вы знаете, о скольких вещах нужно подумать в отношении физического здоровья вашего ребенка во время приема у врача, предоставляющего первичные медицинские услуги. Но знаете ли вы, что ваш педиатр интересуется всеми аспектами его или ее здорового развития? Это также касается и психического здоровья.

Прием у врача, предоставляющего первичные медицинские услуги, — идеальное время для обсуждения всех эмоциональных, поведенческих или психических проблем вашего ребенка. Важно поднимать все вопросы не откладывая, так же, как вы поступаете с проблемами физического здоровья. Это поможет врачам выявлять проблемы с психическим здоровьем еще до того, как они станут слишком серьезными.

Ниже приведены некоторые изменения, о которых нужно знать врачу вашего ребенка.

### ИЗМЕНЕНИЯ ПОВЕДЕНИЯ

Происходили ли какие-либо заметные изменения в повседневном поведении вашего ребенка?

Например, касающиеся:

- Аппетита и режима питания.
- Сна (значительно больше или меньше, или ребенок все время выглядит уставшим).
- Настроения (грусть, беспокойство, нервозность, страх, стресс, раздражительность).
- Отношений с друзьями (меньше друзей, нежелание играть с детьми или отправляться в летний лагерь).
- Поведения дома (отвлеченность, агрессивность, навязчивость, меньшая гибкость или расстройства по мелочам, истерики).
- Желания идти в школу.
- Жалоб на поведение в школе.
- Успеваемости в школе.
- Взаимодействия с родителями, братьями и сестрами или другими членами семьи.
- Хождения в туалет или недержания мочи по ночам.

### ИЗМЕНЕНИЯ ЛИЧНОСТИ

Происходили ли какие-нибудь очевидные изменения в личности вашего ребенка?

Например, что ребенок стал:

- Более отрешенным или замкнутым.
- Более навязчивым.
- Плакать или вести себя более вспыльчиво, чем обычно.
- Поглощен новыми навязчивыми идеями (излишней аккуратностью, видеоиграми, ритуалами, питанием).
- Вести себя более вызывающе или нарушать правила.

### ИЗМЕНЕНИЯ ИНТЕРЕСОВ

Изменились ли интересы вашего ребенка внезапно или резко?

Например:

- Не занимается тем, что обычно нравилось (проводить время с друзьями, заниматься музыкой, спортом).
- Тратит много времени на новые занятия (физические упражнения, просмотр телевизора).

### КРАТКИЕ ИТОГИ

Любой из этих признаков может оказаться временным состоянием вашего ребенка. Или же это может быть началом чего-то более серьезного. Имейте в виду, что 50% психических заболеваний начинаются до 14 лет. Поэтому вам следует сообщать обо всех проблемах своего ребенка, как о части его/ее общего состояния здоровья, на приеме у врача, предоставляющего первичные медицинские услуги.