

Психическое здоровье вашего ребенка: что нужно знать о биполярном расстройстве у детей

Первое и самое важное состоит в том, что биполярное расстройство хорошо поддается лечению. Биполярное расстройство у детей вызывает странные изменения настроения, запаса энергии и уровня активности. Настроение резко меняется от симптомов депрессии (эмоциональный спад) до так называемой «мании» (эмоциональный подъем). Из-за этого его иногда называют маниакально-депрессивным заболеванием. Поведение, сопровождающее эти изменения настроения, может повлиять на повседневную жизнь ребенка, в том числе на школьную и общественную жизнь и здоровое развитие.

Самое главное для родителей:

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

НА ЧТО ПОХОЖЕ БИПОЛЯРНОЕ РАССТРОЙСТВО У ДЕТЕЙ?

У детей, страдающих от биполярного расстройства, будут наблюдаться симптомы клинической депрессии, а также периоды крайнего возбуждения. Они могут реагировать на небольшие разочарования грандиозными истериками, которые могут длиться 30 минут и более. Истерика сами по себе не являются признаком биполярного расстройства, но если вы заметили изменения в том, как у вашего ребенка возникают истерики, обратитесь к педиатру. Он может помочь вам выяснить, являются ли истерики причиной для беспокойства, даже если они *не* являются признаками биполярного расстройства.

ПРИЗНАКАМИ МАНИИ МОГУТ БЫТЬ:

- Чрезчур амбициозные идеи и хаотичность мыслей.
- Беспорядочная половая жизнь.
- Безрассудство (рискованное поведение).
- Взволнованная и временами бессвязная речь и мысли.
- Крайне сниженная потребность во сне.

Конечно, проявляющееся временами безрассудство и чувство неуязвимости присущи всем детям. Вопрос в том, насколько далеко заходит безрассудство. Никто не знает вашего ребенка лучше вас. Доверьтесь своему инстинкту в том, кажется ли поведение вашего ребенка более экстремальным.

Что делать, если мне кажется, что у моего ребенка биполярное расстройство?

Если вы заметили сменяющие друг друга депрессивное настроение и сильное возбуждение, и это поведение кажется не похожим на то, что было раньше, *для начала поговорите с педиатром*. 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 причина для беспокойства. Если вы знаете, что у вашего ребенка есть близкий родственник с биполярным расстройством, и вы заметили какое-либо из этих изменений в поведении, немедленно обратитесь за помощью.

Вы также должны *поговорить со своим ребенком*. Вы можете сказать что-то вроде: «В последнее время ты кажешься более подавленным (-ной)» или «В последнее время ты кажешься очень взвинченным (-ной). У тебя все в порядке?» Несмотря на то, что думают некоторые люди, подобные вопросы не вызывают деструктивного поведения, но они *действительно* помогают вашему ребенку понять, что вы заботитесь о нем. Пусть ваш ребенок знает, что он всегда может с вами поговорить.

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

Чтобы подробнее узнать о здоровом развитии и психическом здоровье в детском возрасте, посетите страницу проекта TEACH для родителей и семьи: bit.ly/PTEACH-Family.

Чтобы подробнее узнать о биполярном расстройстве у детей и подростков, посетите веб-сайт Управления психического здоровья (Office of Mental Health) штата Нью-Йорк: bit.ly/OMH-Bipolar