



## КАК ПОДДЕРЖАТЬ РЕБЕНКА, СТРАДАЮЩЕГО БИПОЛЯРНЫМ РАССТРОЙСТВОМ

Биполярное расстройство — это более серьезное расстройство настроения, которое иногда встречается у детей. У детей и подростков с биполярным расстройством могут наблюдаться нетипичные изменения настроения, работоспособности и активности — от эмоционального спада (депрессия) до эмоционального подъема (мания).

Биполярное расстройство у детей можно контролировать при условии правильного лечения и достаточной поддержки.

Национальная горячая линия по предотвращению самоубийств (National Suicide Prevention Lifeline): 1-800-273-8255, круглосуточно и без выходных

Горячая линия для обмена текстовыми сообщениями в кризисных ситуациях (Crisis Text Line): отправьте текст «Text Got5» на номер 741741, круглосуточно и без выходных

Это руководство содержит советы, которые помогут вам лучше понять особенности поведения, вызванные биполярным расстройством. Оно не заменяет профессиональную консультацию, однако поможет вам обеспечить дома наилучшую поддержку для своего ребенка.

**1. Говорите об этом.** Помните, что суть биполярного расстройства необходимо объяснять дома так, чтобы ребенок мог вас понять. Это означает, что нужно учитывать возраст и уровень развития ребенка.

- Объясните, что такое депрессия и мания. Не все дети знают слова «мания» и «депрессия». Помогите ребенку понять значение этих терминов.
- Дети младшего возраста, как правило, видят себя в центре всего происходящего вокруг. Из-за этого они могут подумать, что наличие биполярного расстройства — это их вина. Помогите им понять, что биполярное расстройство является заболеванием, таким же как болезнь сердца или диабет. Оно возникает не по чьей-то вине, и его не нужно стыдиться.
- Подростки склонны думать, что явление, происходящее в данный момент, никогда не изменится. Они могут предполагать, что биполярное расстройство никогда не исчезнет и они никогда не почувствуют себя лучше. Помогите им понять, что биполярное расстройство поддается лечению и они действительно могут выздороветь.
- Сколько бы лет ни было вашему ребенку, спросите, есть ли у него вопросы о биполярном расстройстве, и сообщите, что есть и другие дети, страдающие таким же заболеванием.
- Дети часто беспокоятся, если у их брата или сестры диагностировано биполярное расстройство. Обязательно поговорите со всеми членами своей семьи о расстройстве и тех изменениях, которые могут наблюдаться у ребенка. Откровенный разговор и ответы на вопросы помогут успокоить их переживания.
- Возьмите за правило обсуждать в кругу семьи все свои чувства, как положительные, так и отрицательные, даже если ребенок предполагает, что они могут вызвать ваше недовольство (например, мысли о самоубийстве). Если разговоры о самых разных чувствах войдут в привычку, ребенок с большей вероятностью обратится к вам, когда столкнется с трудностями.
- Если вы или член вашей семьи страдали биполярным расстройством и успешно прошли лечение, может быть полезно поделиться этим опытом с ребенком. Не забывайте акцентировать внимание на ребенке и на том, что с ним происходит. Знание того, что кто-то из родственников или знаменитостей также страдал биполярным расстройством, может вселить в ребенка надежду на выздоровление.

- 2. Придавайте сну ребенка первостепенное значение.** Чтобы излечиться от биполярного расстройства, необходимо хорошо выспаться. Если у ребенка нарушен режим сна, это также может быть симптомом расстройства, поэтому важно набраться терпения и подождать, пока все вернется в привычный ритм. А пока что вы можете установить время, когда ребенок должен регулярно ложиться спать и просыпаться.
- 3. Поддерживайте здоровую самооценку.** Многие дети с биполярным расстройством могут беспокоиться о своем состоянии или стыдиться его. Заниженная самооценка — распространенный симптом депрессии, и то, как некоторые люди реагируют на маниакальные симптомы ребенка, может также вызывать отрицательные чувства. Хвалите ребенка часто и, главное, искренне. Поощрение и подбадривание пойдут на пользу детям с биполярным расстройством.
- 4. Заручитесь поддержкой в школе.** Многие родители опасаются, что если они сообщат кому-либо в школе о биполярном расстройстве ребенка, то таким образом заклеят его. Однако школы могут обеспечить вам наилучшие ресурсы и особые условия. Сообщите учителям и должностным лицам школы о биполярном расстройстве ребенка и проведите коллективное обсуждение. Благодаря совместным усилиям ребенок будет лучше вовлечен в учебу во время эпизодов депрессии или мании, что повысит его самооценку и успеваемость. Что касается особых условий, то такие простые меры, как разрешение прилечь в кабинете медсестры или возможность обратиться к школьному психологу, могут быть действительно полезными.
- 5. Поощряйте социализацию.** Дети с биполярным расстройством часто могут чувствовать себя изолированными или думать, что другие дети не поймут изменений в их настроении, и поэтому они не желают рассказывать о своих трудностях. Но социальное взаимодействие важно для выздоровления от биполярного расстройства. Планируйте участие вашего ребенка в общественных мероприятиях.
  - Для детей младшего возраста старайтесь приглашать других детей в гости для игр. Ограничьте время посещений, чтобы не перегружать ребенка.
  - Дети старшего возраста могут присоединиться к какому-то кружку, клубу или школьным мероприятиям по своему вкусу. Это поможет наладить социальное взаимодействие, если подросток сможет достаточно мотивировать себя для их посещения.Вместе найдите в своем районе [группу поддержки](#) для молодежи, страдающей депрессией.
- 6. Поговорите о лекарствах.** Биполярное расстройство часто лечится с использованием комбинации лекарственных средств и терапии. Спросите ребенка, есть ли у него какие-либо вопросы о лекарствах, которые нужно принимать. Вместе узнайте больше об этих препаратах. Обсудите также возможные побочные эффекты. Так ребенок лучше поймет, чего ожидать, и сможет объяснить друзьям, что такое биполярное расстройство и как его лечат.
- 7. Заботьтесь о себе.** Поддерживать ребенка с биполярным расстройством может быть непросто. Вы отличный родитель, и научитесь помогать своему ребенку. Однако помните, что всем родителям нужен отдых. Важно найти время, чтобы позаботиться и о себе. Найдите виды деятельности или поддержку, которые зарядят вас энергией.
- 8. Вы не одиноки.** Да, ваш ребенок не должен справляться со всем в одиночку, но и вы тоже не должны. Найдите [местную группу поддержки](#), в которую входят родители или опекуны детей, столкнувшиеся с подобными ситуациями.

Биполярное расстройство поддается лечению. Однако важно открыто и честно выражать свои эмоции перед членами семьи. Поддерживайте связь с лечащим врачом ребенка и убедитесь, что ребенок также чувствует себя комфортно при общении с ним.

Нужна дополнительная информация о биполярном расстройстве у детей, в частности о признаках и симптомах заболевания?

<http://bit.ly/PTEACH-Family>

Хотите узнать больше о различных методах лечения биполярных расстройств у детей?

<http://bitly.com/OMH-Bipolar>

*Выражаем особую благодарность группе консультантов для родителей проекта Project TEACH, которая помогла составить этот раздаточный материал.*