

Как говорить о психическом здоровье: 4 совета родителям подростков и взрослеющих детей

Во все времена крепкое психическое здоровье имело огромное значение для людей. **58 % опрошенных подростков заявили, что пандемия коронавируса значительно повлияла на их психическое здоровье.**¹ Эти данные показывают, насколько важно в наши дни уметь сохранять внутреннюю гармонию.

В некоторых семьях обсуждение психического здоровья может быть обычным делом. Другие же семьи, возможно, никогда раньше не говорили об этом, и поначалу члены таких семей могут испытывать неловкость, когда речь будет заходить о психическом здоровье. Но чем больше вы будете говорить о психическом здоровье, тем привычнее такие разговоры станут как для вас, так и для ваших детей.

Если вы не знаете, с чего следует начать разговор о психическом здоровье, вам помогут следующие четыре совета.

- 1. Вспомните, что значит быть подростком.** Подростки проходят особый период изменений. Они устраиваются на свою первую работу, учатся водить автомобиль, проводят больше времени с друзьями и все меньше времени бывают с родителями. Это нормальный этап развития. На жизнь подростков могут влиять и социальные сети: подростки начинают беспокоиться о том, хорошо ли к ним относятся другие люди, они могут быть подавлены из-за большого количества постоянно всплывающих уведомлений на их устройствах, а также их может очень сильно волновать, что они упускают из виду важную информацию. Чем чаще девушки пользуются сетью Instagram, тем больше они не удовлетворены своим телом, а также испытывают беспокойство, подавленность и низкую самооценку.²
- 2. Обращайте внимание на их фразы и реакции.** Подростки могут сами поднять в разговоре тему психического здоровья. Они могут невзначай упомянуть о том, что сейчас происходит с их друзьями или что они сами чувствуют в настоящий момент. Вы должны уметь слушать, чтобы не упустить возможность раскрыть в разговоре полезную для них тему.
- 3. Уважайте то, что вы разные.** Вероятнее всего, у вас и вашего подростка или взрослеющего ребенка разные взгляды на политику, общество и другие важные проблемы. Хотя различия между вашими взглядами могут быть существенными, вы не должны проявлять нетерпимость. Уважайте мнение, отличающееся от вашего. Таким образом вы сможете установить доверительные отношения с подростком, что позволит вам откровенно обсуждать важные темы. Вместо того, чтобы читать нравоучения, помогите вашему подростку определиться с тем, как следует принимать правильные решения, касающиеся употребления алкоголя и наркотиков, установления отношений и многих других имеющихся или возможных проблем.
- 4. Изучайте информацию о психическом здоровье.** Несмотря на то, что многие люди лично испытывали депрессию, беспокойство или другие проблемы, связанные с психическим здоровьем, для некоторых тема психического здоровья остается практически неизвестной. Если вам не знакомы такие проблемы, постарайтесь получить как можно больше информации о них, прежде чем обсуждать их в разговоре. Вам также следует знать признаки, по которым можно определить наличие подобных проблем. Если кто-то выглядит грустным или замкнутым в течение нескольких недель, испытывает серьезные перепады настроения, слишком сильно беспокоится или конфликтует с другими, это может означать, что у такого человека проблемы с психическим здоровьем и ему нужна помощь.³

Расстройства пищевого поведения

Когда люди чувствуют себя подавленными, у них могут возникать расстройства пищевого поведения. Зачастую расстройства пищевого поведения подвержены подростки и молодые люди до 20 лет.⁴

Употребление алкоголя

В разных культурах действуют разные нормы в отношении употребления алкоголя. В одних странах употребление алкоголя подростками может быть разрешено, в других странах подростки не имеют права употреблять алкоголь до достижения ими определенного возраста, в третьих странах употребление алкоголя может быть полностью запрещено.

Не знаете, как лучше начать разговор о психическом здоровье? Мы подготовили возможные варианты начала беседы, которыми можете пользоваться и вы, и члены вашей семьи. Их можно скачать на сайте optumear.com.

Если у вас или у кого-то из ваших знакомых возникают мысли о самоубийстве, срочно обратитесь за помощью. **Если вам или кому-то из ваших знакомых угрожает опасность, позвоните в службу экстренной помощи.**



1. Global Shapers Community, et al. COVID-19 youth survey: Report. cdn.who.int/media/docs/default-source/epi-win/covid-19-survey_report_for_who---final.pdf?sfvrsn=f23bd740_4. November 9, 2020. Accessed September 27, 2021.
2. Sherlock M, Wagstaff DL. Exploring the relationship between frequency of Instagram use, exposure to idealized images and psychological well-being in women. *Psychol Pop Media Cult*. 2019;8(4):482–490. psycnet.apa.org/record/2018-15210-001.
3. World Health Organization. Depression. who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression. September 13, 2021. Accessed December 13, 2021.
4. World Health Organization. Adolescent mental health. who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health. November 17, 2021. Accessed December 13, 2021.

Данная программа не предназначена для оказания экстренной или неотложной медицинской помощи. В экстренной ситуации звоните в службу 911, если находитесь в США; в местные экстренные службы, если вы за пределами США; либо обращайтесь в ближайшее отделение скорой помощи. Данная программа не является заменой медицинской помощи, оказываемой врачом или специалистом. Ввиду возможного конфликта интересов юридические консультации не предоставляются по вопросам, которые могут повлечь судебные иски против компании Optum, ее филиалов и любой организации, в которой заявитель непосредственно или косвенно получает данные услуги (например, работодатель или план медицинского страхования). Данная программа и ее составляющие, в частности услуги, предоставляемые членам семьи возрастом до 16 лет, могут не предоставляться в отдельных регионах, а также они могут быть изменены без предварительного уведомления. Уровень квалификации и (или) образования персонала программы помощи сотрудникам может различаться в зависимости от требований договора и нормативных требований страны. Уточняйте перечень ограничений и исключенных услуг.

Optum® является зарегистрированным товарным знаком компании Optum, Inc. в США и других странах. Все прочие названия брендов и продуктов являются товарными знаками или зарегистрированными товарными знаками или собственностью их соответствующих владельцев. Компания Optum обеспечивает равные возможности трудоустройства.

© Optum Inc., 2022. Все права защищены. WF5997810 138265-012022