

Другая боль

Психологические
проблемы детей
и подростков



Турид БОРГЕН
и Ида ГАРЛОВ

исследование показывает, что дети с проблемами
развития имеют повышенную склонность к
депрессии и тревоге. Но что же
может вызвать эти проблемы?

Другая боль

Психологические
проблемы детей
и подростков



ББК
УДК

Книга подготовлена к изданию АНО «ПроПси»
Научный редактор русского издания: ТАТЬЯНА ЯРЦЕВА
Перевод: ВЛАДИСЛАВ БАБАЙНЦ
Дизайн, иллюстрации, верстка: ЮРИЙ САВРАСОВ

TURID BORGEN, IDA GARLOV
«A different pain». — Stiftelsen Psykiatrisk Opplysning — Breigt,
Stavanger, Norway, 2001.
ТУРИД БОРГЕН, ИДА ГАРЛОВ,
«Другая боль». — Ставрополь—Ростов-на-Дону: «Донской
издательский дом», 2006.

ББК
УДК

В эту книгу включено максимально много содержательной и емкой информации. Очень интересна идея, лежащая в основе книги — комплексный подход к решению проблем детского и подросткового возраста.

Особенностью этого издания является и то, что оно предназначено: психологам, психиатрам, психотерапевтам, педагогам, социальным работникам и, конечно же, родителям.

Здесь подробно представлена информация о психических расстройствах детей и подростков. В отношении каждого из приведенных расстройств можно найти описание состояния, возможные причины возникновения, необходимое лечение и перспективы на будущее.

В специальных главах выделены проблемы обучения детей с задержками в развитии, а также посттравматическими состояниями. Особое внимание уделено проблемам беженцев, детям, подвергшимся жестокому обращению и сексуальному насилию, злоупотреблению алкоголем и наркотическими веществами, суициальному поведению.

Большое внимание уделяется вопросам семейной терапии, сотрудничеству специалистов и родителей. Разделы издания дополняют друг друга, постепенно расширяют кругозор читателя, что позволяет ему искать решение проблемы с учетом психологического и медицинского аспектов.

ПЕРЕИЗДАНИЕ ЗАПРЕЩЕНО

ISBN 82-7786-116-8 (норв.)
ISBN

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ к русскому изданию

4

ВВЕДЕНИЕ Психологические проблемы у детей и подростков Интерпретация языка

6

ГЛАВА 1 «СУПЕРДЕТКИ» Дети, устойчивые к стрессу

8

«НА ЧЕТЫРЕХ НОГАХ»
ЧТО В БУДУЩЕМ?
В ПОИСКАХ СЕБЯ
НАЙТИ СЕБЯ

ГЛАВА 2 КАК ЭТО НАЗЫВАЕТСЯ?

25

Разные состояния и заболевания

НАРУШЕНИЯ ПОВЕДЕНИЯ
ГИПЕРАКТИВНОСТЬ
СОСТОЯНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ
ДЕПРЕССИИ И МАНИИ
КОГДА ТЕЛО НЕ СЛУШАЕТСЯ
НАРУШЕНИЯ СНА
ПИЩЕВЫЕ РАССТРОЙСТВА
ТИКИ И СИНДРОМ ТУРЕТТА
ОБСЕССИВНО-КОМПУЛЬСИВНЫЕ СОСТОЯНИЯ
АУТИЧНЫЕ СОСТОЯНИЯ
ПСИХОЗ, ШИЗОФРЕНИЯ
ПОСТГРАВМАТИЧЕСКИЕ СТРЕССОВЫЕ РАССТРОЙСТВА
ЛИЧНОСТНЫЕ РАССТРОЙСТВА

ГЛАВА 3 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ГРУЗ

73

ДЕТИ И ПОДРОСТКИ В СИТУАЦИЯХ РИСКА НEDОСТАТОК УМСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ НЕОБУЧАЕМОСТЬ ПОСТГРАВМАТИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ДЕТИ-БЕЖЕНЦЫ ДЕТИ, СОЧЕТАЮЩИЕ В СЕБЕ РАЗНЫЕ КУЛЬТУРЫ ПРИЕМНЫЕ ДЕТИ ДЕТИ С СЕРЬЕЗНЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ЗАБРОШЕННЫЕ ДЕТИ, ДЕТИ, ПОДВЕРГШИЕСЯ ПЛОХОМУ ОБРАЩЕНИЮ ИЛИ СЕКСУАЛЬНОМУ НАСИЛИЮ ПСИХИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ РОДИТЕЛЕЙ И ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЕМ/УПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИКОВ МОЛОДЕЖЬ И ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЕМ/УПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИКОВ «Я НЕ ХОЧУ БОЛЬШЕ ЖИТЬ» БОЛЬ ВСЕЙ СЕМЬИ

73
74
75
76
79
82
84
87
89
94
96
104
109

Приложение СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

115

ПРЕДИСЛОВИЕ

к русскому изданию

Современность характеризуется формированием значительных медико-социальных проблем среди детей и подростков. Одна из основных причин этого явления — прогрессирующее ухудшение состояния психического здоровья, в том числе уже в ранние периоды детства.

Данные официальной статистики свидетельствуют о значительной распространенности психической патологии в детско-подростковой популяции. А сколько детей вообще не обращаются за медицинской помощью, хотя и испытывают в ней потребность?

Для обеспечения современного уровня психиатрической помощи необходимы современные технологии профилактики психических нарушений, лечения, оздоровления и реабилитации детей с клинически выраженным формами патологии, с пограничными и доклиническими видами расстройств.

Мировой опыт свидетельствует, что психиатр уже не может обходиться без сотрудничества с психологом, специалистом по социальной работе. Необходимость использования мультидисциплинарного подхода к лечению и социальной поддержке пациента диктуется комплексным характером клинических, психологических и социальных проблем.

Информационный буклет актуален. Авторы объединили знания из смежных областей — психологии, психиатрии, психотерапии.

В данном издании норвежские коллеги отвечают на вопросы, которые наиболее часто задают родители специалистам в области психического здоровья. Особенностью этого издания является и то, что оно предназначено для тех, кто работает в области детской и подростковой психологии и психиатрии:

психологам, психиатрам, психотерапевтам, педагогам, социальным работникам и, конечно же, родителям.

Многие родители могут чувствовать себя беспомощными и растерянными при появлении у ребенка проблем с психическим здоровьем. Некоторые из этих проблем являются признаками серьезных заболеваний. Часть проблем оказываются нормальными реакциями на определенном этапе развития.

Что делает детей восприимчивыми к тем или иным расстройствам? Что может защитить ребенка? Когда у родителей появляются основания для беспокойства? На эти и другие вопросы даются ответы в этой книге.

Авторы подчеркивают сложную природу психических расстройств у детей и подростков: биологические, психологические, социальные факторы переплетаются.

В эту книгу включено максимально много содержательной и емкой информации.

Подробно представлена информация о психических заболеваниях у детей и подростков в соответствии с Международной классификацией болезней (МКБ-10). В отношении каждого из приведенных расстройств можно найти описание состояния, возможные причины возникновения, необходимое лечение и перспективы на будущее.

В специальных главах выделены проблемы обучения детей с задержками в развитии, а также посттравматическими состояниями. Особое внимание удалено проблемам беженцев, детям, подвергшимся жестокому обращению и сексуальному насилию, злоупотреблению алкоголем и наркотическими веществами, суицидальному поведению.

Большое внимание уделяется вопросам семейной терапии, сотрудничеству специалистов и родителей.

Очень интересна идея, лежащая в основе книги комплексного подхода к решению проблем детского и подросткового возраста. Разделы издания дополняют друг друга, постепенно расширяют кругозор читателя, что позволяет ему искать решение проблемы с учетом психологического и медицинского аспектов.

Т. Н. КОСОВА,
главный детский психиатр Ставропольского края, заведующий диспансерным отделением по обслуживанию детского населения Ставропольской краевой клинической психиатрической больницы №1

ВВЕДЕНИЕ

Психологические проблемы у детей и подростков

Интерпретация языка

Многие родители чувствуют себя беспомощными и растерянными, когда их ребенок испытывает проблемы психологического характера. У перелома кости, к примеру, есть вполне явная причина (ребенок мог упасть с велосипеда), определенное лечение (гипсовая повязка или шина), а также конкретное время, необходимое для лечения (гипс будет снят, например, через 4 недели). Но с большинством заболеваний психического характера дело обстоит по-другому. В отличие от перелома кости причинно-следственные связи здесь неоднозначны, сложны и их трудно выявить. Что касается методов лечения, то они обладают большей вариативностью. Никто не может предсказать, сколько будет длиться болезнь.

«Психологические сложности и заболевания» – это собирательный термин, который используют для обозначения целой группы проблем, имеющих определенные причины. Какие-то из этих проблем серьезные и затяжные заболевания, какие-то могут длиться недолго, а какие-то оказываются нормальными реакциями на определенную жизненную ситуацию на том или ином этапе развития человека.

Вы замечаете, что вашему ребенку трудно, что он напуган, грустит, то есть поведение ребенка сигнализирует о его проблемах. Будучи родителями или просто взрослыми, имеющими к ребенку отношение, вы, естественно, начинаете волноваться, автоматически объясняя себе самочувствие ребенка согласно своим представлениям о том, что он чувствует, сравнивая его состояние с состоянием своих знакомых, классифицируя и интерпретируя эти сигналы в соответствии с вашим опытом.

Большинство детей для общения начинают использовать слова довольно рано. Однако детский язык, которым они выражаются, отличается от языка, на котором говорим мы, взрослые. Поэтому очень важно умение понимать «косвенный» язык детей, то есть их поведение, игры, рисунки, а также «язык тела».

У всех детей в определенные периоды их жизни бывают негативные ощущения. Это часть нормального развития ребенка. Когда же дети общаются и играют со взрослыми и другими детьми, то они получают возможность узнать себя лучше. Это также важная часть их развития.



«Супердетки»

Дети, устойчивые к стрессу

Что может защитить ребенка от психологических проблем?

Нередко встречаются дети, которые живут в неблагополучной среде или растут в неблагоприятных условиях и тем не менее преодолевают эти сложности удивительно легко. Существует несколько защитных факторов, которые помогают детям справиться с проблемами. Эти защитные факторы выступают в качестве позитивной силы. Примерами могут служить:

- позитивная и стабильная забота взрослого;
- высокие интеллектуальные возможности ребенка и способность к учебе, он быстро находит нужные решения;
- ребенок привлекателен и его очень любят;
- ребенок успешно справляется с одной или несколькими задачами, что получает соответствующую оценку как его самого, так и окружающих.

Почему именно мой ребёнок страдает?

Что делает детей восприимчивыми к проблемам психологического характера?

Ребенок рождается с определенной ролью в своем окружении и развивается во взаимодействии с теми, кто находится вокруг. В ходе данного взаимодействия ребенок также принимает участие в изменении своего окружения.



Психологические проблемы являются сложными по своей природе, вследствие этого редко бывает достаточным рассмотреть лишь один их аспект. Поэтому, пытаясь понять, отчего тот или иной ребенок испытывает сложности психологического характера или почему у него развилось психическое заболевание, мы должны собрать «объяснения» из различных источников.

Причины могут быть **биологическими, психологическими, социальными, культурными**.

БИОЛОГИЯ

Биологические факторы могут подразумевать:

- наследственность — ребенок мог унаследовать от родителей уязвимость или предрасположенность к развитию определенного состояния или заболевания. Однако генетическая причина почти никогда не бывает единственной. Скорее всего наследуется степень предрасположенности к психическим заболеваниям или защиты от них. Некоторые дети более подвержены этим заболеваниям и уязвимы с точки зрения той среды, под влиянием которой они находятся. Мы также знаем, что различные стороны темперамента человека являются в большей степени генетически обусловленными, точно так же, как и некоторые модели поведения младенцев, имеющие генетическое обоснование;
- повреждения мозговой ткани, которые могут быть вызваны кислородной недостаточностью и отравлением во время внутриутробного развития плода или недостатком кислорода во время родов. Возможны также повреждения мозга в связи с несчастным случаем или инфекцией.

ПСИХОЛОГИЯ

Психологические факторы могут включать:

- личные чувства ребенка и его модели эмоциональных реакций, а также способность справляться с повседневным стрессом;
- отношения ребенка с окружающими: со сверстниками (дети, которые подвергаются запугиванию, издевательствам, а также исключенные из сообщества сверстников, особенно уязвимы); со взрослыми, особенно с родителями (в данном случае

уязвимы будут дети, у которых нет возможности развить свою привязанность ко взрослому в случае неблагополучных отношений между взрослыми и детьми, а также если родители по различным причинам (например, в результате болезни или алкогольной зависимости) не заботятся о детях в должной степени;

- значимые события в жизни ребенка, такие как несчастные случаи или кризисы.

СОЦИАЛЬНЫЕ ИЛИ КУЛЬТУРНЫЕ ФАКТОРЫ

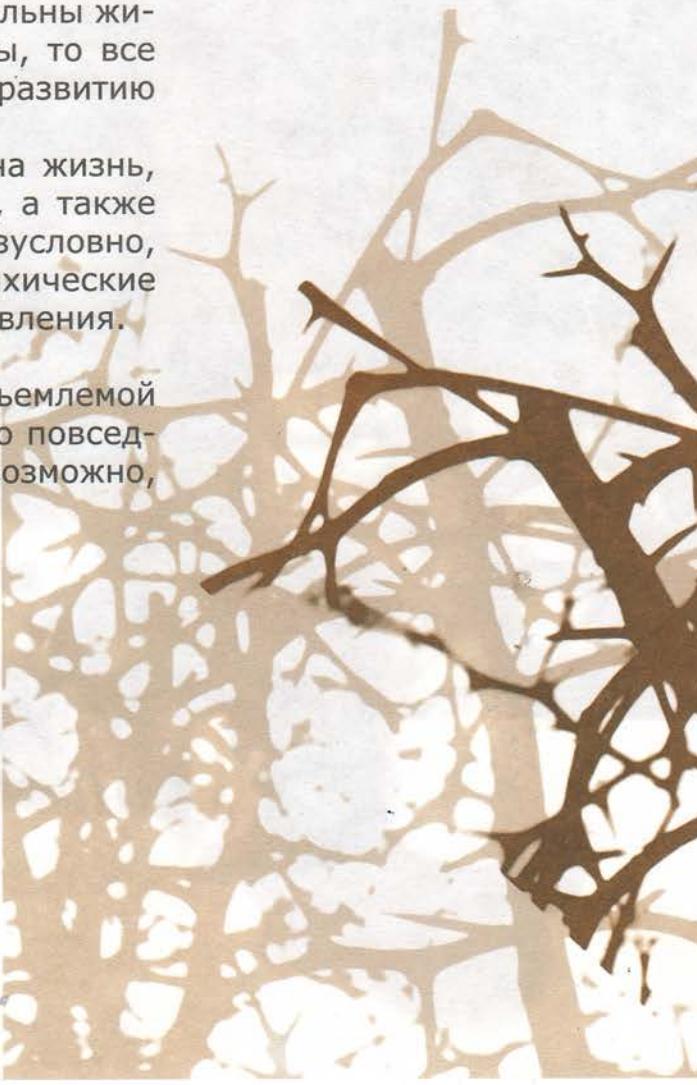
На развитие психических заболеваний могут оказывать влияние различные движения и тенденции, существующие в обществе. Это не означает, что здесь присутствует непосредственная причинная связь, но в социальных условиях есть факторы, которые могут влиять позитивно или негативно.

- Психологические проблемы чаще наблюдаются у детей, проживающих в городской, а не сельской местности.

- Если у родителей нет достаточного образования, стабильной работы, неустойчиво их финансовое положение, неудовлетворительны жилищные условия или родители больны, то все это создает предрасположенность к развитию психологических проблем у ребенка.

- Культурные ценности, взгляды на жизнь, особенности совместного проживания, а также жизненная философия родителей, безусловно, влияют на развитие ребенка, и психические расстройства могут иметь разные проявления.

Если сложности становятся неотъемлемой частью жизни ребенка и влияют на его повседневную деятельность и развитие, то, возможно, необходимо вмешательство взрослых.





БОЛЯЧИКИ
ПРИЧЕРНОГО МОРЯ
САМЫЕ СИЛЬНЫЕ
В МИРЕ
САМЫЕ СИЛЬНЫЕ
В МИРЕ

«На четырёх ногах»

Как можно понять ребёнка?

При выявлении проблем у ребенка опытные специалисты в области детской психиатрии обычно используют модель, именуемую «На четырех ногах». Если вы заботитесь о ребенке, то можете с успехом применять данную модель, в ходе использования которой принимаются во внимание несколько аспектов ситуации, в которой находится ребенок.

Дело в том, что психическое здоровье ребенка стоит на четырех «ногах»:

1. СИМПТОМЫ.

Какие сигналы подает ребенок, чтобы показать окружающим, что что-то не так?

2. РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА.

Как проходит развитие ребенка: normally или наблюдаются некоторые задержки?

3. ЛИЧНОСТЬ РЕБЕНКА.

Какова личность ребенка? Какие у него возможности, чтобы справиться со сложными чувствами и переживаниями?

4. ОКРУЖЕНИЕ РЕБЕНКА.

Под окружением ребенка мы подразумеваем дом, школу, свободное время. Существует ли у ребенка поддержка в окружении? А может быть, факторы окружающей среды стоят за теми проблемами, которые есть у ребенка?

ПЕРВАЯ «НОГА»:

СИМПТОМЫ

У здоровых детей все признаки и симптомы как появляются, так и проходят. И абсолютно нормально, если в определенные моменты своей жизни ребенок бывает грустным, испуганным или сердитым. Некоторые симптомы следует воспринимать как часть нормального развития ребенка. Они также могут быть присущи определенному возрасту, как, например, проявление неповиновения и упрямства, характерные для трехлетних детей. Однако есть ситуации, требующие более внимательного отношения.

Есть повод для опасений, если:

- у ребенка наблюдается большое количество симптомов одновременно;
- симптомы проявляются и дома, и в школе;
- симптомы мешают нормальному осуществлению ребенком своей деятельности, в семье, в школе, в детском саду, в играх;
- сложности носят затяжной характер;
- ребенок теряет навыки, то есть больше не способен выполнять то, что делал раньше.

ВТОРАЯ «НОГА»:

развитие

По мере взросления ребенок развивает навыки в различных областях, таких как: двигательная деятельность, овладение языком, социальная жизнь, игра и учеба в школе.

Есть серьезные индивидуальные различия в нормальном развитии каждого ребенка. Некоторые дети «ранние», в то время как другие «поздние». Более того, развитие может носить как постепенный, так и спонтанный характер.

Если у ребенка наблюдается явное отставание в одной или нескольких областях развития, то это может быть сигналом к

тому, что в развитии присутствует отклонение, требующее более тщательного рассмотрения. Возможен также риск развития у ребенка психологических осложнений.

Есть основания для беспокойства, если у ребенка:

- проявляются явные длительные задержки развития во многих областях;
- наблюдаются проблемы при взаимодействии с детьми-сверстниками и/или в социальных отношениях;
- в целом наблюдаются трудности при изучении школьных предметов.

Особое внимание специалисты обращают на сложности при чтении и письме. Кроме того, у ребенка могут быть аутичные состояния или нарушения умственного развития.

ТРЕТЬЯ «НОГА»:

ЛИЧНОСТЬ

Личность ребенка и подростка не является неизменной, она развивается. Многие из тех, кого мы с одобрением называем выдающимися личностями, не похожи ни на кого, они оригинальны и идут своим путем.

Некоторые личностные характеристики ребенка выступают в роли его защиты, в то время как другие повышают риск возникновения психологических проблем. При наблюдении за личностью эксперты обращают внимание на следующее:

- каковы человеческие качества ребенка;
- какие возможности имеются у ребенка, чтобы адаптироваться к сложным чувствам или переживаниям;
- каково отношение ребенка к окружающим;
- каково представление ребенка о самом себе;
- как ребенок играет.

Есть основания для беспокойства, если:

- ребенок чрезмерно застенчив и замкнут;
- навязчив и неадекватен в установлении контактов;

- не ищет никаких контактов с детьми той же возрастной группы;
- имеет в целом плохое представление о самом себе;
- не играет, не поддерживает игры с другими детьми.

ЧЕТВЕРТАЯ «НОГА»:

окружение ребёнка

Под окружением ребенка подразумевается дом, школа или детский сад. Получает ли ребенок поддержку от окружения или именно в нем находится причина проблем ребенка?

ДОМ

- Психическое и физическое здоровье родителей, братьев/сестер ребенка.
- События в жизни (распад семьи, смерть, потеря, болезнь).
- Отношения с родителями, братьями/сестрами, а также роль ребенка в семье.
- Бытовые условия: место проживания, экономическое положение.
- Злоупотребление алкоголем/употребление наркотиков родителями.

ШКОЛА/ДЕТСКИЙ САД

- Благополучие/здоровье.
- Отношения с учителями и другими учениками.
- Успеваемость при изучении обязательных предметов.

СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ И МЕСТНОЕ ОКРУЖЕНИЕ

- Игровое окружение.
- Круг общения ребенка — друзья (лучший друг, постоянная дружба с другими детьми/взрослыми).
- Участие в свободных видах деятельности.

Есть основания для беспокойства, если ребенок:

- не дружит с другими детьми;
- не имеет контактов со взрослыми из своего окружения;
- перенес потерю кого-то, кто был значимым источником поддержки;

- живет в обстановке насилия и/или недостаточной заботы;
- подвергается издевательствам и притеснениям в течение длительного времени.

ТАКИМ ОБРАЗОМ, «ЧЕТЫРЕ НОГИ» – ЭТО СИМПТОМЫ, РАЗВИТИЕ, ЛИЧНОСТЬ И ОКРУЖЕНИЕ РЕБЕНКА.

Если рассмотреть все «четыре ноги» вместе, то можно попытаться понять ситуацию ребенка в целом.

Насколько уверенно «стоит» ребенок?

Однаково ли уверенно он «стоит» на всех «четырех ногах»?

Есть повод для опасений, если проблемы:

- являются серьезными по своей степени или сути;
- являются длительными;
- являются обширными, то есть затрагивают несколько областей;
- препятствуют нормальному развитию ребенка;
- относятся к нескольким «ногам».

Таким образом, психологические проблемы детей имеют сложную природу: в них переплетаются биологические, психологические, социальные и культурные факторы. Наследственность и окружающая среда соприкасаются в сложном взаимодействии. Здесь не стоит вопрос или-или, а, скорее, дело касается неразделимого сочетания. Окружающая среда оказывает влияние на ребенка, который, в свою очередь, тоже оказывает обратное влияние, создавая свое собственное окружение.

Иногда это взаимодействие бывает позитивным, иногда бывает наоборот.

У уставших на работе родителей может не оставаться сил на то, чтобы окружить ребенка адекватной заботой. Зачастую оказывается, что ребенок попадает в порочный круг как дома, так и в школе. Он вырабатывает модели поведения, позволяющие адаптироваться к взаимодействию с другими людьми. От этих моделей потом бывает трудно избавиться, они подкрепляются самостоятельно. Типичным примером может служить ребенок с нарушением поведения. Подобные дети легко входят

в роль козла отпущения, из которой трудно бывает выйти и которая может усиливать негативное поведение ребенка.

Развитие детей и подростков происходит постоянно. Новые фазы в их жизни и новые навыки могут приводить к тому, что ребенок учится новым способам справляться с проблемами. Однако это может означать и новые трудности.

ЧТО В БУДУЩЕМ?

Когда ребенок страдает от психологических проблем или болезни, то степень неопределенности может быть очень высокой, при этом возникает много вопросов. И на вопросы нет однозначного ответа. Результаты могут варьироваться в каждом отдельном случае:

- ребенок может поправиться и не испытывать никаких особых проблем впоследствии;
 - состояние ребенка может наладиться, но у него останется уязвимость, например в случае с болезненным переживанием или разлукой;
 - возможно, что ребенку придется жить с подобным состоянием и с теми ограничениями, которые оно накладывает на повседневную жизнь и его, и семьи, не исключено, что делать это будут с помощью различных средств поддержки;
 - болезненное состояние может серьезно прогрессировать и привести к хронической инвалидности.

При описании различных состояний мы попытаемся дать некоторые перспективы относительно каждого из диагнозов.

В поисках себя

Подростковый период

Многие родители со страхом ждут наступления подросткового возраста у своих детей. Фаза, приходящаяся на период между детством и взрослой жизнью, может быть напряженной и болезненной, причем как для ребенка, так и для взрослых. Ребенок в определенный момент вдруг вытягивается, становится неуклюжим и раздражительным, покрывается прыщами, а родители кажутся ему самыми глупыми существами в мире. Многие папы и мамы опасаются того, что их сын или дочь начнут употреблять алкоголь, попадут в какую-то шайку, что у них возникнут сексуальные отношения. В это время подросток испытывает на прочность границы дозволенного, и это часть попытки найти себя. Переживание этого периода, где нет четких временных рамок, оказывается нелегким и для подростка.

Пубертатный период

Все подростки – индивидуальности со своими собственными личностными особенностями. У одних половое созревание начинается позже, у других – раньше. Это считается нормальным в возрасте от десяти до пятнадцати лет. Девочки обычно взрослеют раньше, чем мальчики. Мы часто говорим о предпубертатном периоде, когда начинаются изменения в организме. Трансформации происходят и в гормональной сфере, включая перемены в настроении.

Пубертатный период представляет собой фазу с обширными физическими и гормональными изменениями. У девочек развивается грудь, у мальчиков «ломается» голос, у представителей обоих полов начинается рост волос в тех местах, где их никогда раньше не было.

Подростки представляют собой неоднородную группу, однако они обладают некоторыми общими особенностями.

Развитие в направлении независимости:

- поиск своей идентичности;
- неуверенность в отношении собственного тела и собственного представления о нем;
- перемены в настроении;
- интересы, стиль одежды и прочие внешние факторы сильно подвержены влиянию друзей;
- жалобы на постоянное чрезмерное вмешательство со стороны родителей;
- ребяческое поведение, особенно под влиянием стресса.

Сексуальность:

- девочки опережают мальчиков в физическом развитии;
- повышенный интерес к представителям другого (или, возможно, своего) пола;
- часто наблюдается поведение, характеризующееся смущением и застенчивостью;
- вполне возможна частая смена возлюбленных.

Мораль и ценности:

- испытание на прочность правил и ограничений;
- развитие идеалов и выбор ролевых моделей;
- возможные эксперименты в сексе, курении, опыты с алкоголем и наркотиками;
- интересы в основном сосредоточены на настоящем, с ограничением интересов относительно будущего;
- повышается способность переносить физические, эмоциональные и психические нагрузки.

Даже несмотря на опасения родителей относительно перемен в их детях, подростковый период все же то время, когда большинство жизненных ситуаций характеризуется нормальным поведением подростков. Если до этого ребенку удавалосьправляться со своими проблемами без серьезного напряжения, то, скорее всего, и в подростковой фазе удастся справиться. Даже если взрослые и боятся самого худшего.

Уязвимость

В то же время подросток очень уязвим. В определенный момент жизни он может чувствовать себя королем, через секунду он уже ничтожество и никто его не любит.

«Представление о самом себе похоже на маленькую птичку, за которой необходим постоянный уход. В подростковом периоде, а это та самая фаза, в течение которой мы интенсивнее всего ищем свою идентичность, представление о себе особенно уязвимо со стороны внешних влияний». Мы часто страдаем и впадаем в отчаяние, когда подростки начинают эксперименты с косметикой, одеждой, речью и поведением. Однако они всего лишь ищут замену родителям и детству во взрослой жизни. Они еще не знают, в чем же они нуждаются на самом деле. Чтобы компенсировать эту неуверенность, подростки зачастую настаивают на абсолютной своей правоте и скептически относятся к соображениям взрослых.

Исследования показывают, что внешний вид и одежда много значат для подростков и молодежи. Представление о самом себе часто зависит от того, насколько вы сами, а также другие удовлетворены тем, как вы выглядите. Будучи взрослыми, мы можем не одобрять подобной сосредоточенности на своей внешности, но вряд ли мы усомнимся в том, что подросток иначе не может.

Желание всегда быть молодыми и привлекательными охватило все общество. Телесериалы, фильмы и реклама полны стереотипов, рассчитанных на молодежь, находящуюся в поиске идеалов, в которые можно было бы верить.

Подростки покинули нечто безопасное и предсказуемое — детство и вступили в новую фазу. Внешние символы становятся для них более значимыми: молодые люди предпочитают носить вещи соответствующей марки, «крутую» прическу, любить «правильные» фильмы и музыку. Правила и нормы, устанавливаемые друзьями, зачастую значат больше, чем те, которые исповедуют родители.

Тем не менее отношение родителей подросткам тоже важно: мы не перестанем заботиться о них, даже если дети уже стали взрослыми, уверенными в себе, независимыми молодыми людьми. Может быть, вот тогда-то нам и следует наконец проявить свое истинное отношение к ним.

«Взросление является сложным процессом для большинства молодых людей, не даром и сами взрослые стараются изо всех сил или, по меньшей мере, желают быть взрослыми. Стать взрослым — значит решить проблемы идентификации. Вдобавок это означает устойчивость: «если вы собираетесь играть в бильярд, то наличие бортов у вашего стола — это преимущество».

одновременно как возраст изменяет в реальности от года к году
небольшоество счищается с головы, а голова, будучи окончательно избавлена от своих же «живых» личных качеств, со временем он

Найти себя

Для развития молодого человека это самая главная психологическая задача

Конфликты

Подростковые годы — это определенный этап формирования человека. Его полное развитие происходит при взаимодействии физических и биологических факторов, а также под влиянием окружающей среды. Когда подростки вырастают, они освобождаются от опеки и становятся независимыми. А семья, в свою очередь, освобождается от подростковых конфликтов. Этого надо дождаться, ведь подростковый период часто подвергает суровым испытаниям как подростков, так и родителей.

Некоторые советы родителям:

- сохраняйте диалог с подростком. Время после школы и перед сном зачастую оказывается самым удобным для задушевного разговора о его настроениях и делах;
- умейте слушать подростка (разговоры о любимых, друзьях и мобильных телефонах для него гораздо важнее, чем мы, взрослые, думаем), а также понимать то, чего он не говорит (язык подростка часто бывает более конкретным, чем у взрослого, то есть ориентирован больше на действие, чем на вербальный аспект);
- взвешивайте свои слова и контролируйте свое поведение (помните, что подросток уязвим и не выставляйте его на посмешище);
- поговорите с родителями других подростков, поддерживайте контакт с родителями друзей вашего ребенка;
- вам следует знать, где ваш ребенок и с кем он;
- постарайтесь сделать так, чтобы вашему ребенку было интересно находиться дома, и позволяйте его друзьям приходить к нему;
- между поколениями всегда будет некоторая разница. Нынешнее поколение родителей несколько размыто — мы хотим быть похожими на молодежь. Лучше постарайтесь соответствовать самим себе, а также лучшим представителям вашего поколения;
- юмор сближает (смейтесь друг с другом, а не друг над другом).

Немного информации о подростках и психических заболеваниях

Даже если подростки делают многое из того, что мы, взрослые, не понимаем и не любим, это едва ли является признаком заболевания. В то же время психические недуги, которые редко встречаются у детей, могут проявиться у подростков. Некоторые из подобных состояний вызывают опасения и могут сопровождать молодого человека до того момента, как он станет взрослым.

Подобными состояниями являются:

- пищевые расстройства;
- расстройства личности;
- депрессии;
- психозы.

Молодые пациенты в возрасте между 12 и 18 годами направляются в подростковое отделение психиатрической службы.

У молодежи есть свои права, обозначенные в системе законодательства*.



Психиатрическая помощь детям и подросткам в России осуществляется согласно закону РФ от 1993 г. «О психиатрической помощи и гарантиях прав граждан при ее оказании».

«Психиатрическое освидетельствование в отношении несовершеннолетнего в возрасте до 15 лет проводится по просьбе или с согласия его родителей либо иного законного представителя; ...в случае возражения одного из родителей либо при отсутствии родителей или иного законного представителя освидетельствование проводится по решению органа опеки и попечительства, которое может быть обжаловано в суде». (п. 2, Ст. 23).

Окончание ознакомительного фрагмента книги «Другая боль»

Заказать полную версию: books@pro-psy.ru