



Мені потрібна допомога, щоб

поговорити з моїм
підлітком про психічне
здоров'я



ParentClub.scot
Ми готові
вам допомогти

Чому розмовляти важливо

- Розмова про почуття допомагає зробити психічне здоров'я нормальною частиною життя.
- Коли підлітки відчують, що розмовляти безпечно, вони більш схильні приходити до вас зі своїми турботами.

Найкращі поради для розмов

#1 Розмовляйте потроху та часто

Зробіть розмови про почуття частиною повсякденного життя. Короткі, регулярні моменти спілкування допомагають побудувати комфорт.

#2 Вибирайте невимушене оточення

Простіше розмовляти під час спільної діяльності, як-от прогулянки, приготування їжі або перегляд чогось.

#3 Допоможіть їм висловити свої почуття

Деяким підліткам важко знайти слова. Спробуйте використати емодії, мистецтво або колесо емоцій, щоб розпочати обговорення.

#4 Зіставте «великі» та «малі» почуття

Поясніть, що всі почуття нормальні, але деякі з них можуть затриматися та потребують уваги, так само, як незагойна рана.

#5 Слухайте не перериваючи

Повністю зосередьтеся на сказаному та не поспішайте пропонувати рішення; бути по-справжньому почутим є важливішим, ніж отримати швидкі відповіді.

Мова має значення

Уникайте зневажливих термінів, як-от «божевільний» або «псих». Підлітки помічають, як ми говоримо про психічне здоров'я, і шаноблива мова допомагає зменшити стигматизацію.

На що потрібно звертати увагу

В той час як у кожного підлітка бувають перепади настрою, є про що турбуватися, помітивши:

- Постійну відлюдкуватість або дратівливість
- Зміни сну
- Фізичні скарги, як-от на болі в животі
- Підвищену нав'язливість або агресію

Якщо ці ознаки не проходять, поговоріть із лікарем або вчителем підлітка.



Підтримка благополуччя та важких розмов

Догляд за психічним здоров'ям сім'ї

Підтримка психічного здоров'я - це не лише розмови, справа в тому, як живе ваша сім'я.

- ✓ Виходьте на свіже повітря та більше рухайтесь
- ✓ Спільно займайтеся усвідомленою діяльністю
- ✓ Побудуйте розпорядок дня, що включає періоди відпочинку та контакту

Створення спокійного простору

Облаштуйте невеликий, тихий куточок (або навіть зберіть коробку з заспокійливими предметами, як-от розмальовки або антистресові іграшки), де ваш підліток може відпочити без перешкод.

Корисні ресурси

Є організації і лінії підтримки, які можуть допомогти як вам, так і вашому підлітку, наприклад:

- **Childline** – підтримка для молоді
- **YoungMinds** – поради та заходи
- **Breathing Space** – підтримка психічного здоров'я в Шотландії
- **Mind i SAMH** – ширші ресурси для психічного здоров'я
- **Shout** – можливість смс-підтримки цілодобово/без вихідних

Знайдіть більше підтримки та практичних порад на сайті: parentclub.scot

Фейсбук: [@ParentClubScotland](https://www.facebook.com/ParentClubScotland)

X: [@parentclubscot](https://twitter.com/parentclubscot)

Інстаграм: [@ParentClubScotland](https://www.instagram.com/ParentClubScotland)

