



## СУМАСШЕДШИЕ ДЕТИ?

Информация для родителей по  
обращению с детьми с  
психическими нарушениями



# ПРЕДИСЛОВИЕ

... На данный момент я в полном отчаянии и у меня кончилишь все нервы. Я сижу вся заплаканная и ищу помощь в интернете... Мне 37 лет, я замужем, у меня 2 дочери, им 10 и 6 лет.

У меня следующая проблема: Моя дочь Леони доводит меня до белого каления!!! По утрам она встаёт с большим трудом, хотя и ложится рано.

Она по пятнадцать минут проводит в туалете, очень медленно чистит зубы, мешкает, когда расчёсывает волосы и одевается... После школы она без всякого интереса и концентрации еле-как сидит за домашними заданиями, полусвиснув под стол, и не знает, что ей делать...

Как мне быть??? Вы можете мне что-нибудь посоветовать? В чём её проблема??? Как я могу помочь ей, и себе тоже, так как я нахожусь в состоянии постоянного стресса...!

Запрос одной матери по интернету

Подобные проблемы знакомы многим родителям, которые, возможно, задают себе вопрос:

- На что мне нужно обращать внимание, если мой ребёнок ведёт себя необычно?
- Считается ли его поведение необычным вообще или оно «вполне нормально»? Где граница и как узнать, что она достигнута?
- Как я могу отличить серьёзные психические заболевания от проявлений подросткового развития?
- К кому я могу обратиться? Где я могу найти поддержку?
- Что произойдёт, если я узнаю, что у моего ребёнка могут быть психические нарушения?
- Как мне общаться со специалистами, которые зачастую ведут себя так, как будто знают всё лучше?
- Что мне делать, если мой ребёнок отказывается от лечения – с какого момента допустимо принудительное лечение?
- Как мне вести себя с братьями и сёстрами ребёнка?

Информация может помочь устранить неуверенность. Первым шагом в этом направлении является ознакомление с данной брошюрой. Общество родных и близких людей с психическими расстройствами (Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker e.V.), являющееся организацией взаимопомощи для семей в области психиатрии, предлагает при поддержке общества Федерального объединения производственной больничной кассы (VKK Bundesverband GbR) помощь родителям детей и подростков с психическими нарушениями. Первым кирпичиком на этом пути является прочтение данной информационной брошюры, затем Вам будет представлен дополнительный материал по диагностике и специфичной проблематике.



## ЧТО ОЗНАЧАЕТ ПСИХИЧЕСКОЕ НАРУШЕНИЕ?

**Для людей с психическими нарушениями изменяется то, как они воспринимают мир, как они чувствуют и ведут себя. Они могут находиться в отчаянии, всё больше уходить в себя или принимать всё, что происходит, на свой счёт.**

Происходящие таким образом изменения бывают такими значительными, что они могут привести к существенным ограничениям контактов с другими людьми, а также при выполнении повседневных задач. Каждому из нас знакомы из собственного опыта многие симптомы психических нарушений, так как они соответствуют самым обычным чувствам, которые, правда, проявляются в особенно интенсивной форме или особенно часто. Только тогда, когда определённые симптомы проявляются в течение долгого периода времени, это называется «психическим нарушением». Люди с психическими нарушениями обычно сохраняют свою личность и такие нарушения у каждого проявляются по-своему. Психические нарушения встречаются часто. На основании существующих оценок можно исходить из того, что поведение каждого четвёртого или даже каждого второго европейца по меньшей мере один раз в жизни соответствует описанным симптомам. Большинство нарушений хорошо поддаётся лечению с помощью психотерапии или медикаментов. Если подобрать правильное лечение, то большинство нарушений можно вылечить без каких-либо ограничений впоследствии. Чем раньше начать лечение ребёнка с психическим нарушением, тем выше его шансы справиться с недугом с наименьшим количеством осложнений.

Данная брошюра предназначена для того, чтобы вкратце ознакомить Вас с центральными темами. Но для того, чтобы по-настоящему стать опорой для Вашего ребёнка, Вам будет необходима дополнительная информация. Контактные лица, а также ссылки на дополнительную информацию представлены в конце брошюры.



## ПРИЧИНЫ ПСИХИЧЕСКИХ НАРУШЕНИЙ

Причины психических нарушений могут быть разными. Примерами служат наследственность, стресс, удары судьбы, несчастные случаи или изменения в обмене веществ организма. Воспитание или ошибки в воспитании редко являются настоящими причинами такого нарушения. Но то, как Вы обращаетесь со своим ребёнком, может существенно сказаться на том, насколько легко или тяжело у него будет проявляться психическое нарушение. Поэтому мы советуем Вам собрать как можно больше информации, чтобы обеспечить Вашему ребёнку, по возможности, самую лучшую поддержку.

### Задачи родителей

Детям и подросткам с психическими нарушениями часто необходимо особое внимание и поддержка. До момента установления диагноза, родители, как правило, уже пережили долгий период тяжёлого опыта. Многих не оставляет чувство, что они всё сделали неправильно, что у них кончились силы, или они чувствуют себя виноватыми или даже боятся своего собственного ребёнка. Самое главное в такой ситуации – позаботиться о том, чтобы Вы как родители, чувствовали себя хорошо – даже, и в первую очередь, тогда, когда Ваш ребёнок страдает. Чем лучше Вы будете следить за собой и чем больше у Вас будет сил, тем лучше Вы сможете поддержать своего ребёнка. Если Вы тоже заболаете, замкнётесь или каким-либо другим образом не будете доступными для Вашего ребёнка – от этого никому не станет лучше. Сейчас Ваш ребёнок больше всего нуждается в Вашей любви. Постарайтесь также дать ребёнку как можно больше уверенности. Узнайте, что Вы можете сделать для себя и для Вашего ребёнка и какие существуют возможности получения помощи. Прежде всего, отгоняйте мысли о том, что расстройство – это позорное пятно, которое нужно спрятать. Переживания за ребёнка с психическим расстройством тяжело выдержать одному. Чем больше помощи Вы получите от семьи, друзей и специалистов, тем лучше для Вас и Вашего ребёнка.



## ГДЕ ПОЛУЧИТЬ ПОМОЩЬ И КТО МОЖЕТ ПОМОЧЬ

**Первым помощником может стать детский или домашний врач. Кроме того, для детей и подростков с психическими нарушениями существуют специальные консультационные пункты. Настоящими экспертами являются психотерапевты для детей и подростков, а также врачи, специализированные в области психиатрии для детей и подростков.**

К сожалению, иногда приходится очень долго ждать, чтобы получить возможность прийти на приём. Если обстановка дома уже невыносима, то ценной помощью могут быть дневные клиники (в которых Ваш ребёнок находится и учится днём, и приходит домой вечером) или пребывание в психиатрической больнице (в которой Ваш ребёнок будет жить несколько дней или месяцев и одновременно проходить курс лечения). Почти все такие учреждения борются с проблемой нехватки мест и поэтому абсолютно не заинтересованы в том, чтобы лечить Вашего ребёнка, если в этом нет настоящей необходимости. Вы можете попросить Вашу больничную кассу выслать Вам список всех психотерапевтов и учреждений в Вашем регионе без указания причин.

### Общение со специалистами

Относитесь к контактам с профессиональными помощниками как к общению со специалистами. Они очень хорошо знают Вашу семью и её ситуацию, а также Вашего ребёнка и его развитие. Специалисты хорошо разбираются в том, как проявляется психическое нарушение, какие существуют пути изменения и лечения. Вы сможете поддержать Вашего ребёнка лучше всего, если признаете их компетентность и знания и постараетесь совместно найти решение. Не бойтесь переспросить что-то несколько раз, если это необходимо для понимания. Самое главное – Вы должны осознавать, что важнее всего вместе стоять на стороне Вашего ребёнка. Не каждый совет специалиста Вам понравится и даже самые активные родители и самые умелые профессионалы иногда делают ошибки. Если в такой ситуации не забывать о том, что все мы - люди с определёнными способностями и границами, это поможет разрядить ту или иную ситуацию, которая при других обстоятельствах привела бы к бесполезной ссоре. В том случае, если по какому-либо вопросу Вы всё-же не можете найти решения, может помочь консультация у другого специалиста. Часто ситуация также проясняется при общении с друзьями, в контакте с другими родителями или во время консультации в независимом учреждении или организации.

# КАК ПРОЯВЛЯЮТСЯ ПСИХИЧЕСКИЕ НАРУШЕНИЯ



## Мания или зависимость

Мания означает зависимость от определённых веществ. Если их не принимать регулярно, появляются более или менее ярко выраженные недуги, так называемые абстинентные явления. Такими веществами могут быть разрешённые наркотические средства как алкоголь и никотин, а также запрещённые, как, например, гашиш или экстази.

Не стоит путать манию и «вредное употребление». Последнее означает, что разрешённый или запрещённый наркотик принимается в таком количестве, которое может причинить ущерб. Это может быть состояние полного опьянения, также как и стремление поддерживать хорошую форму или работоспособность, далеко выходящую за физические границы, с помощью стимулирующих средств. Некоторыми из механизмов, благоприятствующих злоупотреблению наркотиками, являются генетические предпосылки, родители, злоупотребляющие наркотиками, проблемы, кажущиеся безвыходными, заниженная самооценка, неспособность добиваться своей цели, а также чувство того, что не к кому обратиться за помощью для решения проблем.

Почти все подростки пробуют алкоголь и сигареты и многие из них уже находились в состоянии полного опьянения или дурмана. Больше 2/3 также пробуют тот или иной нелегальный наркотик, не получая от этого большого вреда. Если всё остальное в порядке, то Вам не стоит сильно беспокоиться, если Ваш ребёнок изредка употребляет наркотики. В таком случае Вам необходимо чётко установить границы и запретить употребление наркотиков, но при этом оставаться открытым для бесед на тему того, почему, для чего, в каком количестве и какие наркотики употребляются. Вы сможете поддержать Вашего ребёнка наилучшим образом, если Вы, с одной стороны, ясно выразите свою позицию, а с другой стороны, будете вести себя так, что Ваш ребёнок не побоится довериться Вам, если он пережил неприятные ситуации с наркотиками или торговцами наркотиками.

Ситуация выглядит иначе, если наркотики употребляются регулярно, служат для того, чтобы решать или забывать беспокоящие проблемы, или когда употребляются наркотики, разрывающие сильную зависимость, как, например, ЛСД или героин. В таких случаях Вам необходимо прилагать много усилий для того, чтобы сохранить хорошие отношения с Вашим ребёнком и уговорить его пойти - вместе с Вами или одному - на консультацию по наркотической зависимости. Кроме того, важно принять проблемы, беспокоящие Вашего ребёнка и поддерживать его в поиске выхода. Иногда для этого необходима помощь специалистов (консультационные пункты по вопросам долгов, психотерапевты, биржа труда, программы по предотвращению насилия...)

Каждый наркотик действует по-разному, поэтому здесь мы не можем чётко и в достаточной мере указать на употребление или зависимость. На вебстраницах [www.praevention.at](http://www.praevention.at) и [www.drugcom.de](http://www.drugcom.de) Вы найдёте большой объём информации по всем известным наркотикам.

Ярко выраженными проявлениями являются застывший взгляд, увеличенные или уменьшенные зрачки, внезапные изменения в характере и поведении Вашего ребёнка, перемены настроения, дрожь, озноб, приступы ненасытного голода и скрытность. Если Вы случайно найдёте какие-либо предметы, применение которых Вам неизвестно, Вам стоит насторожиться (напр. распиленные пластиковые бутылки, большое количество фольги, ложки, вымазанные чёрным цветом, кальяны, наполненные вёдра, карманные весы...)

Подростки, подверженные зависимости, нуждаются в большом количестве денег на наркотики. Если у Вас постоянно пропадают ценные вещи или деньги, причиной этого также часто являются наркотики. Некоторые наркотики вызывают чересчур агрессивное поведение. Если Вы или другие дети чувствуете себя в опасности, Вам стоит вызвать полицию. Это не означает предательство по отношению к Вашему ребёнку, а является для него необходимой помощью для того, чтобы выбраться из болота, из которого он уже не в состоянии освободиться собственными силами. Эффективной помощью при этом являются соответствующие консультационные пункты и больницы, в которых предлагаются меры по отвыканию. Также существуют программы, рассчитанные на длительное время лечения для избежания рецидивов, о них можно получить информацию в ведомстве по делам несовершеннолетних, и частично через больничные кассы.



## Психозы и шизофрения

Шизофрения – это одна из форм психоза. У детей этот вид нарушений встретит почти невозможно, и у подростков он встречается очень редко. Здесь речь идёт о нарушении обмена веществ в мозге, которое частично передаётся по наследству. Причиной его проявления, как правило, являются очень сильная или длительная нагрузка, а также употребление наркотиков. Нарушение в мозге приводит к тому, что он больше не в состоянии правильно перерабатывать

входящую информацию. Некоторая информация понимается неправильно, а отсутствующая информация заменяется той, которая кажется подходящей. Таким образом создаются чувства, мысли и поведение, которое трудно понять окружающим. Психоз редко начинается внезапно. Как правило, симптомы развиваются в течение нескольких месяцев или лет. Примерами таких симптомов служат сильное внутреннее беспокойство, раздражительность, чувство того, что всё, что происходит, нереально, или чувство «быть не в себе», а также видение того, что не видят другие, слышание голосов, хотя никого нет, бушующие мысли, которые резко прекращаются или замедляются, эмоциональная холодность, недоступность, большие изменения в пищевом поведении и режиме сна, необычные формы поведения, а также мания преследования.

Если Вам кажется, что Ваш ребёнок ведёт себя странно, спросите его, есть ли у него такие симптомы. Многие никогда бы не заговорили об этом сами, но открываются, если их прямо спросить об этом. Если Ваши подозрения подтвердятся, Вам в любом случае необходимо как можно скорее показать Вашего ребёнка специалисту. Сообщите сразу при первом звонке, что Вы подозреваете, что у Вашего ребёнка может быть психоз. Иногда подростки, которых затронула такая проблема, отказываются идти к психотерапевту или в «психушку». В таких случаях, часто проще записаться на приём к домашнему врачу, заранее снабдив его конкретной информацией и попросить его предпринять дальнейшие шаги. Без стационарного или амбулаторного лечения в детской и подростковой психиатрической больнице, симптомы почти всегда ухудшаются. Чем раньше начать лечение психоза, тем выше шансы на излечение. Если подобрать правильное лечение, то приблизительно 2/3 пациентов могут в дальнейшем жить без каких-либо ограничений или с небольшими ограничениями. Терапия почти всегда включает в себя медикаменты, так называемые нейролептики. Чуть ли не самое важное, что можете сделать Вы как родители, это следить за тем, чтобы Ваш ребёнок регулярно принимал медикаменты до тех пор, пока врач их не отменит. Самой главной причиной рецидивов является слишком ранняя самовольная отмена медикаментов. Если у ребёнка психоз, ему в первую очередь необходимо много покоя и уверенности. Было бы идеально, если бы Вы могли быть рядом с ребёнком, давая ему тепло, но не навязываясь при этом. Обсудите с лечащим психиатром, насколько в сложившейся ситуации необходимо посещение школы, важно ли сразу начать психотерапию или позже и при каких обстоятельствах может стать необходимым лечение в психиатрической больнице для детей и подростков на период нескольких недель. Учтите, что на продолжении определённого времени то, что переживает Ваш ребёнок, может определяться галлюцинациями и ложным восприятием. Соответственно, Ваш ребёнок будет вести себя согласно своим внутренним чувствам, что часто тяжело понять окружающим людям. В таких случаях Вам необходимо относиться к происходящему с большим терпением и пониманием. Контакт с человеком с психотическими симптомами может требовать много сил, а иногда и внушать страх. Поэтому советуем Вам получить достаточную информацию о связях, полезных формах поведения, а также о возможностях получить помощь Вам и Вашей семье. Но прежде всего, постарайтесь как можно лучше позаботиться о том, чтобы Вы чувствовали себя хорошо, оставались сильными, здоровыми и способными к действию.





## Депрессия и мания

Депрессия и мания относятся к самым распространенным психическим заболеваниям. 4-8% молодых людей бывают депрессивными. Депрессии проявляются, в первую очередь, угнетённым состоянием, отсутствием мотивации, бессилием, негативными мыслями о себе, мире и будущем. Но особенно у детей и подростков симптомами депрессии также могут быть внутреннее беспокойство, агрессивная

раздражительность или меняющиеся физические недуги. Около 60% детей и подростков, страдающих депрессией, задумываются о самоубийстве. Поэтому Вам необходимо получить достаточную информацию о том, как Вы можете распознать подобные намерения самоубийства и как правильно отреагировать на них. Редкой формой является маниакально-депрессивное расстройство. При этом чередуются фазы безграничной переоценки своих сил и чрезмерной активности с описанными выше симптомами. Наряду с физическими причинами, продолжительная или тяжёлая нагрузка, и в первую очередь утрата важных контактов лиц, могут также привести к депрессии. Хронические болезни, одиночество, моббинг или осознание того, что мало что можно изменить в жизни, являются другими факторами. Тем, кого коснулась проблема депрессии, необходимо много любви и внимания. Однако им не пойдёт на пользу, если брать их задачи на себя. Вам необходимо точно выяснить, что Ваш ребёнок ещё или уже может делать сам и поручать ему новые преодолимые задачи, каждая из которых опирается на предыдущую. При этом важно обеспечат движение, свежий воздух и свет, лучше всего свет солнца. Положительно подтверждается, что каждый день необходимо проводить по меньшей мере три действия, которые раньше доставляли Вашему ребёнку удовольствие. Вначале, возможно, Вы ощутите это только как нагрузку, но в перспективе это поднимает дух. Будьте терпеливы. Ваш ребёнок не может просто «если только захочет», а снова и снова болезненно упирается на собственные границы того, что раньше было самим собой разумеющимся. Важно найти хорошее равновесие между нагрузкой и расслаблением. Покажите ребёнку, что Вы готовы поговорить с ним и выслушать его и его проблемы. Принимайте всё всерьёз и направляйте одновременно его внимание снова и снова на положительные аспекты, изменения и улучшения. Слушайте внимательно и проверяйте, какие проблемы называет ваш ребёнок и при решении каких проблем Вы сможете ему помочь. Принимайте всерьёз физические недуги – они существуют на самом деле, а не выдуманы – но также не забывайте, что большинство из них имеют психические причины и не представляют собой опасную физическую болезнь. Кроме того, следите за тем, чтобы и Вы находили места, людей и деятельность, где Вы могли бы отдохнуть и набраться сил. Не в последнюю очередь для того, чтобы быть в состоянии правильно помогать Вашему ребёнку в течение продолжительного времени. Амбулаторная психотерапия обещает хорошие или даже очень хорошие шансы на успех, при тяжелом течении заболевания может стать необходимым приём медикаментов или стационарное лечение в психиатрической больнице для детей и подростков. Около 75% протекают как рецидивы, что означает, что по окончании лечения ещё неоднократно могут возникнуть депрессивные фазы, которые снова будут необходимо лечить.



## Неврозы страха

Неврозы страха встречаются весьма часто и проявляются в самых различных формах, напр. в форме «фобии», которая выражается как сильный страх перед малоугрожающими вещами или ситуациями, «социальной фобии» - что означает страх других людей, страх быть высмеянным или просто выйти из дома, в форме страха оказаться в слишком узком помещении или на слишком открытой

площади, как «приступы паники», проявляющиеся как сильный страх, сильное биение сердца, головокружение и беспокойство по поводу того, что в это мгновение может произойти что-то ужасное, как «генерализованный страх», включающий в себя большое количество переживаний и страхов с частично чередующимися физическими недугами, в форме «обсессивно-компульсивного расстройства», при котором определённые мысли или действия должны происходить вновь и вновь и/или очень корректно, или должны быть прекращены, а также в форме «травматизаций», при которых поведение и восприятие могут полностью измениться после какого-либо сильно потрясшего происшествия.

В зависимости от вида нарушения, при его развитии большую роль играют физические, социальные и личные обстоятельства. В качестве профилактики очень помогает, если Вы будете давать Вашему ребёнку тепло и уверенность, а также помогать ему стать самостоятельным и уверенным в себе. Эта комбинация также имеет лечебное действие, если нарушение уже имеется.

Большинство неврозов страха поддаётся успешному и полному излечению при помощи амбулаторной психотерапии. Иногда лечение могут сопровождать медикаменты. Кроме воспитания ребёнка в атмосфере тепла и уверенности, важно следить и за тем, чтобы ребёнок постепенно учился преодолевать ситуации, внушающие ему страх. Для этого Вам следует тщательно обсудить общую тактику с лечащим психотерапевтом, чтобы действительно быть в состоянии оказать помощь. Многочисленные конфронтации могут усилить нарушение также, как и слишком много отступлений и слишком щадящее отношение.

В большинстве случаев, на пользу Вашему ребёнку пойдёт, если он научится технике расслабления, которую он сумеет применить, как только почувствует, что нарастают страхи. Кроме того, постарайтесь помочь Вашему ребёнку пережить чувство успеха. Найдите деятельность, которой увлекается Ваш ребёнок и при которой он сможет доказать себе и другим, на что он способен. Также может помочь, если Вы разработаете с Вашим ребёнком определённый (но при этом гибкий) дневной режим, при котором некоторые действия будут снова и снова проходить друг на друга, благодаря чему возникнет возможность предвидеть результат и уверенность.

Бесспорно, важно принимать страхи Ваших детей всерьёз, но также необходимо не позволять им овладеть и Вами. Кроме того, учтите, что могут существовать и реальные угрозы, например, если Ваш ребёнок боится ходить в школу, потому что там его обижают одноклассники или если он не может справиться со школьным материалом. Помогите ему решить эти проблемы и он снова научится жить свободнее, испытывая меньше страха.



## Нарушения пищевого поведения

Расстройства приёма пищи относятся к самым распространённым психическим нарушениям у девочек, но и у мальчиков могут развиваться подобные отклонения. Они встречаются почти исключительно в западных культурах, где преобладает очень стройный идеал красоты. К трём самым известным нарушениям относятся: «Анорексия» или «исхудание»: идёт о людях, которые боятся поправиться и

голодают добровольно, чтобы сбросить вес или поддерживать один и тот же вес, невзирая на рост. Если не обратиться за помощью, то анорексия может привести к смерти от голода. Второй вид – это «булимия» или болезнь, при которой за приёмом пищи следует рвота: При этом люди снова и снова испытывают приступы обжорства, заталкивают в себя такое количество еды, которое в несколько раз превышает обычную норму, после чего активно вызывают рвоту, чтобы избавиться от калорийной нагрузки. Понятие «биндж-итинг» (англ.: «Binge-Eating») описывает приступы переедания без последующей рвоты. Большинство людей с этим заболеванием тщательно следят за тем, чтобы об их поведении во время еды не узнали. Признаками нарушения пищевого поведения могут быть: приём пищи отдельно от семьи, крохотные порции на тарелке, долгое и обильное приготовление еды, до которой затем даже не дотрагиваются, исчезновение после приёма пищи (чтобы вызвать рвоту), время от времени необъяснимым образом пропадают продукты, незаметное или внезапное прихватывание минеральной воды в больших количествах (так как она облегчает рвоту), ссадины на пальцах или на тыльной стороне кисти руки (из-за постоянного вызова рвотного рефлекса), частые жалобы на боли в области живота, резкий спад или подъём веса, постоянное взвешивание или избегание любого контроля веса. Следите за тем, ест ли и что ест Ваш ребёнок и не позволяйте отвлечь Ваше внимание такими отговорками, как «я уже в школе покушал/а».

Большинство детей с данной проблемой упорно отрицают правду, если заговорить с ними об этом. Постарайтесь всё же вновь и вновь наводить разговор на эту тему, опишите, что Вы на самом деле видели, какие Вы делаете из этого выводы и выразите Ваши переживания. Все нарушения, связанные с приёмом пищи, могут повлечь за собой тяжёлые физические последствия. Постарайтесь создать хорошие отношения и следите за тем, чтобы в Вашей семье были правильно распределены роли, прежде всего, чтобы функции родителей перенимались родителями, а не (частично или полностью) исполнялись детьми. Объясните Вашему ребёнку, что Вы любите и уважаете его, и что это не зависит от красоты, фигуры или других заслуг. Проверьте Ваши собственные ценности. Если красота и вес представляют для Вас центральные темы, Вам будет тяжело убедительно аргументировать против диет и желаний похудеть. Узнайте у Вашего врача, с какого времени слишком низкий вес вредит здоровью Вашего ребёнка или угрожает его жизни и имейте в виду, что при слишком низком весе даже лёгкая температура может стать опасной для жизни. Лёгкие формы нарушений хорошо поддаются лечению в центрах амбулаторной психотерапии или в консультационных пунктах по вопросам питания. При тяжёлых формах часто возникает необходимость пройти курс лечения опасного для жизни слишком низкого веса под контролем специалистов в специальной клинике или отделении психиатрии в целях контролируемого лечения опасного для жизни слишком низкого веса. Чтобы полностью излечить такие расстройства часто требуются годы. Поэтому важно проявлять терпение по отношению к Вашему ребёнку, к себе самому и к специалистам.



## Расстройства личности

Расстройства личности можно рассматривать как усиление всесторонне известных характерных признаков личности, которые, проявляясь в многочисленных ситуациях, приводят к проблемам. Эти люди уверены, что с ними всё в порядке, а все остальные люди, с которыми они имеют дело, сложные. У детей и подростков младше 18 лет такие симптомы, как правило, описываются как

(грозящее) расстройство развития личности. В этом возрасте только так называемое расстройство типа бордерлайн (англ. Borderline) встречается настолько часто, что имеет смысл его здесь описать. До недавнего времени это расстройство считалось тяжело или вовсе не поддающимся лечению. На сегодняшний день известно, что при своевременно начатой терапии и правильном воспитании шансы излечиться средние и даже хорошие. Наряду с наследственными факторами, причинами могут быть и травматические переживания как, например, насилие и жестокое обращение или другие потрясшие человека события. Частыми симптомами являются постоянно меняющиеся цели и предпочтения, сильная внутренняя неуверенность, интенсивные, но кратковременные отношения, быстро чередующиеся интенсивные, но при этом поверхностные чувства, чувство, что ни на что и ни на кого нельзя положиться, меньше всего на себя, постоянные кризисы, сильно манипулирующий вид отношений, а также поведение, при котором человек сам наносит себе телесные ранения.

Часто этот список пополняется быстро меняющимися сексуальными предпочтениями и половыми партнёрами. Как только у Вас возникло подозрение, что Вашего ребёнка коснулось это заболевание, необходимо обратиться к специалисту для проведения диагностики. Не обладая соответствующими знаниями относительно симптоматики расстройства и правильного отношения к нему, Вы неизбежно будете делать много ошибок и таким образом напрасно осложнять жизнь себе, своему ребёнку и всем окружающим. В сложившейся ситуации помогает повышенное внимание к ребёнку, но одновременно нужно следить и за своими желаниями, потребностями и границами, а также гибко относиться к потребностям Вашего ребёнка. В дискуссиях и спорах важно не упускать эту тему из вида, чтобы не теряться постоянно в побочных темах. В окружении подростков с расстройством типа бордерлайн часто возникают глубокие конфликты, что может отразиться и на стабильных браках, и на отношениях с профессиональными помощниками, которые при других обстоятельствах складываются отлично. Не забывайте, что такие ссоры являются одним из проявлений заболевания, сделайте внутренне шаг назад, выскажите это и попытайтесь создать более спокойную атмосферу. При лёгких формах благотворное влияние оказывает курс психотерапии, консультации для родителей и частично медикаменты. При более тяжёлом проявлении часто дополнительно необходим курс стационарной психотерапии для детей и подростков или стационарная помощь подросткам, рассчитанная на продолжительное время. Часто хорошие отношения между родителями и детьми восстанавливаются только после такого временного расставания. Отношения с людьми, страдающими расстройством типа бордерлайн для всех крайне сложны и требуют много сил. Соберите информацию о существующих возможностях и следите за тем, чтобы, несмотря на всё напряжение, Вы не забывали о себе и не упускали случаев набраться сил.



## Синдром дефицита внимания с гиперактивностью (ADHS)

3-5 % детей и подростков младше 18 лет считаются «гиперактивными». Как правило, они постоянно беспокойны, легко отвлекаются, испытывают сложности при концентрации, почти не умеют сидеть спокойно, хотя всё потрогать, ведут себя импульсивно и быстро выходят из себя. Однако большинство таких детей и подростков в

то же время отзывчивы, если нужна помощь, любят животных, мыслят творчески и всегда рады чему-нибудь необычному. Если речь идёт только о синдроме дефицита внимания, то симптомы, связанные с беспокойством, отсутствуют. Предполагают, что синдром дефицита внимания с гиперактивностью передаётся по наследству, но частично возникает также из-за нарушений во время беременности. Уже даже малые количества алкоголя или никотина во время беременности в несколько раз увеличивают риск возникновения синдрома дефицита внимания с гиперактивностью. Этот синдром в большинстве случаев проявляется уже в первые годы жизни. Такие дети с самого малого возраста беспокойнее, учатся тяжелее и их тяжелее воспитывать. Таким образом, Ваш ребёнок необязательно тяжёлый, потому что Вы делаете ошибки в воспитании, и наоборот, так как Ваш ребёнок тяжёлый, Вам приходится затрачивать больше усилий на его воспитание. Такие характерные черты синдрома как беспокойство и отвлекаемость частично остаются вплоть до взрослого возраста, но с помощью правильного лечения они могут полностью исчезнуть или без особых трудностей стать частью урегулированной жизни. При воспитании ребёнка с данным синдромом Вам как родителям поможет сохранение спокойствия и осознание того, что Ваш ребёнок делает всё это не специально. Объединитесь со своим ребёнком, чтобы вместе найти правильный подход к этому расстройству. Определите чёткие структуры с одинаковой последовательностью. Позаботьтесь о том, чтобы в комнате Вашего ребёнка было много выдвижных ящиков и полочек, чтобы ему легче было следить за порядком. Интегрируйте в повседневную жизнь движение. Следите за тем, чтобы Вы давали ребёнку короткие и ясные указания. При этом часто помогает прямой контакт глазами или прикосновения к ребёнку при важных высказываниях. Таким образом, он может лучше Вас слушать и меньше отвлекается. Определите несколько чётких правил и следите за тем, чтобы они выполнялись. При этом лучше всего работать с помощью похвалы и признания, чем прибегая к критике или наказаниям. Также важно ориентироваться на сделанную работу, а не на конечный результат. Не забывайте целенаправленно проводить с Вашим ребёнком приятное время. Ссор и споров будет достаточно так или иначе. Ценную помощь представляют собой курс амбулаторной психотерапии и специальные тренировки для родителей. При острых формах проявления нарушения желательнее не отказываться от медикаментов. Для многих детей только с помощью медикаментов возможно сохранять внимание достаточно долго, чтобы вообще получить пользу от воспитательных или терапевтических мер. Кроме того, в некоторых случаях может стать необходимым временное пребывание в психиатрической больнице. Если к гиперактивности добавляется социально неприемлемое поведение, то нередко необходима стационарная помощь подросткам, например, общежитие для подростков.



## Нарушения социального поведения

Около 4-6% детей и подростков страдают нарушением социального поведения. У мальчиков оно встречается в 4 раза чаще, чем у девочек. Большинство причин имеют корни в семейном или социальном окружении. К ним относятся в том числе социальная изоляция, принадлежность к маргинальной группе, постоянные семейные ссоры, жестокое обращение, заброшенность, насилие, недостаток

внимания, а также слишком непоследовательное или слишком строгое воспитание. Физические причины играют здесь менее важную роль. Если Вы считаете, что такие обстоятельства имеют место и в Вашей семье, ценной помощью для Вашего ребёнка было бы, если бы Вы попытались понять, что Вы – возможно с помощью специалистов – можете изменить ситуацию и осуществить шаги в этом направлении. Позитивный эффект возникает также тогда, когда родители, ранее находящиеся в ссоре, учатся лучше уживаться друг с другом и более гармонично организуют совместную или раздельную жизнь. Частыми симптомами данного нарушения являются агрессивность, несоблюдение правил, желание поссориться, моббинг, нанесение имущественного ущерба, ложь, воровство и другое пренебрежение законами.

Дети и подростки с данным нарушением нуждаются в хорошо подобранном сочетании любящего честного внимания и чётко установленных правил и законов. Подумайте, какое поведение Вы хотели бы поощрять или отклонять и какие у Вас существуют возможности реализовать Ваши намерения по отношению к Вашему ребёнку. Ясно покажите ребёнку, что Вы его любите, но не готовы терпеть некоторые формы его поведения. Заставьте ребёнка объяснить своё поведение при несоблюдении границ и подтвердите Вашу позицию соответствующими последствиями. Проверенными являются последствия, непосредственно связанные с неправильным поведением. Дети и подростки с нарушением социального поведения часто страдают от низкой самооценки. Найдите вид деятельности, где Ваш ребёнок сможет выделиться и проявить себя. Несоблюдение правил возникает иногда от жажды приключений, поэтому Вам стоит подумать, как Вы можете обеспечить своему ребёнку свободу и приключения, при этом не идя на конфликт с социальным окружением. Неплохо также найти цели, которые действительно что-то значат для Вашего ребёнка и которые Вы разделяете от всего сердца. При остром проявлении нарушения социального поведения иногда помогают медикаменты, настоящую помощь обычно представляют собой курсы социальной компетенции или частичное пребывание в группе продлённого дня. Курс психотерапии также оказывает благоприятное действие. Тяжёлые проявления нарушения социального поведения являются самыми частыми причинами помещения в лечебно-воспитательные учреждения. Иногда также необходимо лечение в психиатрической больнице для детей и подростков. Самое позднее тогда, когда Вы вновь и вновь наталкиваетесь на границы собственных возможностей или переходите их, Вам в любом случае стоит обдумать вопрос о привлечении помощи со стороны или обратиться по этому поводу в ведомство по делам несовершеннолетних. Если нарушается закон, Вы лучше всего поможете Вашему ребёнку, заявив в полицию о (собственном) правонарушении. Если Вы не будете ничего предпринимать против таких действий, то Ваш ребёнок будет думать, что Вы с ними согласны и будет считать, что он стоит над законом, что в конце концов ведёт к более серьёзным правонарушениям.



## Склонность к самоубийству

Дети и подростки с психическими нарушениями особенно склонны к самоубийству. Около половины подростков с психическим нарушением хотя бы раз всерьёз пытались покончить с собой. Более 80 % пытаются сделать это по меньшей мере ещё один раз. У подростков в возрасте от 15 до 19 лет суицид представляет собой вторую по частоте причину смерти после дорожно-

транспортных происшествий. Более 90% подростков, которые пережили попытку самоубийства, впоследствии рады, что они не погибли. Особенно подвержены этой опасности дети и подростки, которые страдают от депрессий, сами наносят себе ранения, страдают от зависимости или травматизаций. Хронические заболевания также повышают риск самоубийства. Самой лучшей защитой являются хорошие отношения между родителями и детьми, близкие друзья, развитые социальные способности или принадлежность к какому-либо религиозному обществу. Признаков, достоверно указывающих на мысли о самоубийстве, не существует. Однако сигналами могут служить следующие формы поведения: внезапные изменения в поведении и привычках, высказанное всерьёз или в шутку намерение самоубийства, интенсивная увлечённость темой смерти, высказывание того, что всем остальным было бы лучше, если бы меня больше не было, интерес к методам самоубийства, сильный интерес к кому-то, кто уже умер, социальное уединение, внутреннее спокойствие после тяжёлого периода, приведение в порядок своих дел...

Если Вы беспокоитесь по поводу того, что Ваш ребёнок занят мыслями о суициде, лучше всего прямо заговорить с ним об этом и, в крайнем случае, мягко настоять на ответе. Вы должны быть готовы к тому, что Вам нужно будет внимательно слушать и принимать всерьёз названные причины, проблемы и размышления. То, что Вам кажется мелочью, для Вашего ребёнка может представлять собой сильнейшую нагрузку. Проблемы в школе, разрывы отношений и семейные конфликты являются частыми причинами. Предложите свою помощь при поиске решений и в случае необходимости привлечите других людей из личной или рабочей жизни, чтобы найти выход из сложившейся ситуации. Ясно выразите уверенность, что решение существует. Постарайтесь оценить, насколько высок риск самоубийства. Некоторыми признаками высокого риска самоубийства являются завершённое планирование, уже выбранное время, выбор скорее суровых методов самоубийства, подготовленные материалы, а также если решение самоубийства принято после длительного размышления и хорошо обосновано, если самоубийство запланировано так, что своевременное спасение маловероятно, если желание смерти ясно выражено, а также при наличии большого количества актуальных проблем, напряжённых отношений с родителями, состояние алкогольного опьянения или наркотического дурмана.

Если Вы не можете исключить вероятность самоубийства Вашего ребёнка, Вам следует как можно скорее показать его специалисту для выяснения обстоятельств в этой связи. Это можно сделать в любое время дня и ночи в любой психиатрической больнице для детей и подростков. Лучше всего позвонить туда по телефону и сообщить о Вашем приходе. В перспективе курс психиатрической помощи является хорошим средством для снижения риска самоубийства, при этом иногда могут помочь медикаменты. Центральным элементом при этом в любом случае остаётся то, начнёт ли Ваш ребёнок верить в то или возможно даже испытает то, что всегда есть путь и выход, которые лучше, чем самоубийство.



## Нанесение саморанений

Риск нанесения саморанений в первую очередь высок при расстройстве личности типа **бординлайн**, **травматизациях**, **нарушениях пищевого поведения**, **психозах** и **депрессиях**. Люди с такими нарушениями **целенаправленно** и **осознанно** наносят себе ранения, чаще всего **надрезая нижнюю часть рук**, **обжигая себя горячей водой** или **сигаретами**, **расцарапывая старые раны** и так далее. Существуют разные мотивы,

почему или для чего люди сами себя увечат. Некоторым это помогает **глубоко расслабиться** в период **сильной нагрузки**, другие только через **боль** в состоянии **чувствовать себя** или пытаются таким образом **побороть чувство внутренней пустоты**. Некоторые хотят сами себя **наказать**, другим это **доставляет сексуальное удовольствие**, а третьи таким образом **предотвращают суицидальное действие**. Кроме этого, существует множество других причин. В любом случае, за этим всегда стоят **психические страдания**, которые **невозможно преодолеть** иначе. Многие скрывают нанесение саморанений – иногда на протяжении многих лет. Признаками может быть **одежда с длинными рукавами даже летом**, **нежелание раздеваться перед другими** или **частые раны с невероятными объяснениями**. Нанесение саморанений является **серьёзным симптомом**, за которым скрывается более **глубокая проблематика**. Только **преодоление проблемы** или **правильный подход к ней** меняет поведение. Для этого в большинстве случаев также **необходим курс амбулаторной психотерапии**. Наказания, запреты, лишение любви, обвинения и так далее только вредят, оказывая на **Вашего ребёнка давление** и таким образом **усиливая симптоматику**. Оставайтесь **любящим родителем** и **поддерживайте** **Вашего ребёнка** в поиске более **подходящих решений**. При этом **полезно установление определённых рамок** в **повседневной жизни**, которые **создают структуру**, но **одновременно и предоставляют свободу**. **Поддерживайте** **Вашего ребёнка** во всех **конструктивных попытках найти выход**, **помогите ему лучше воспринимать и удовлетворять свои потребности**. Также могут помочь **безопасные альтернативы для снятия напряжения**. **Завёрнутый в платок аккумулятор холода** из **морозильника**, **резиновая лента**, которой можно **щёлкать о запястье** или **очень сильный тепловой крем** приносят боли без ранений. Следите за тем, чтобы в доме было достаточно **дезинфицирующих средств**, **пластырей** и **материалов для перевязок ран**. **Большую часть давления** можно **принять на себя**, если Вы **будете спрашивать** **Вашего ребёнка** **три раза в день**, **посещают ли его мысли о нанесении себе ран**. При **глубоких ранах** – как и при **всех остальных ранах** – Вам **необходимо показать ребёнка врачу**. Если нанесение саморанений **учащается** и **становится всё опаснее**, Вам **необходимо незамедлительно привести ребёнка в психиатрическую больницу для детей и подростков** - в случае необходимости даже **против его воли** - для **выяснения ситуации**.





## ГДЕ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ПОМОЩЬ СЕМЬЯМ

### Как может помочь организация взаимопомощи?

Организации взаимопомощи поддерживают родителей, снимая с их плеч часть нагрузки, как видно из следующих высказываний:

«Многие родители обращаются в организацию взаимопомощи, неся невероятную тяжесть страданий. Здесь они находят форум, в котором можно обсудить всё то, о чём они не решаются говорить, так как их переживания и проблемы трудно понять родителям, которых данная проблема не касается. Многих родителей успокаивает мысль о том, что не только они борются с подобными проблемами.»

«Снятие чувства вины из-за неудачного воспитания, выработка уверенности в себе при общении со своим ребёнком и твёрдой позиции в обществе, при общении с детским садом и школой являются только частью процесса развития, через который проходят родители. В то же время мы можем помочь нашим детям лучше понять себя, правильнее понимать свои проблемы, а также осознавать, что с ними всё в порядке.»

Существуют различные региональные и межрегиональные инициативные организации взаимопомощи для родителей. Группы, работающие в области как специфических, так и общих диагнозов, а также список с полезной литературой Вы найдёте на нашей вебстранице по адресу **www.bapk.de**.

Группы взаимопомощи, которые хотели бы быть приняты в список, могут обратиться к нам по адресу электронной почты [bapk@psychiatrie.de](mailto:bapk@psychiatrie.de) Вы также можете запросить список литературы в письменной форме по адресу:

**BApK e.V., Oppelner Straße 130, 53119 Bonn, телефон: 0228632646**



## АДРЕСА И ПРОЧЕЕ

### К кому я ещё могу обратиться?

- Врачи (домашние врачи, детские врачи, врачи-специалисты по психиатрии детей и подростков) и психотерапевты (психотерапевты для детей и подростков)
- Психиатрические больницы для детей и подростков
- Консультационные пункты для родителей, детей и подростков в городе, округе или при церквях
- Работники ведомства по делам несовершеннолетних консультируют родителей о возможностях поддержки со стороны организаций помощи несовершеннолетним, а также как можно ими воспользоваться.
- Консультация по телефону для родителей также осуществляется через «телефон – и горе вон» („Nummer gegen Kummer“), номер телефона: 0800 111 0 550 (с понедельника по пятницу с 9:00 до 11:00, а во вторник и четверг также с 17:00 по 19:00), по которому можно звонить бесплатно из городской и мобильной сети.
- «Телефон – и горе вон» („Nummer gegen Kummer“) также работает специально для детей и подростков, его номер 0800 111 0 333 (с понедельника по пятницу с 14:00 до 20:00) также бесплатен для звонков из городской и мобильной сети.
- Если родители хотели бы обратиться за консультацией по интернету, то по всем вопросам и проблемам в отношении воспитания помогает вебстраница [www.bke-beratung.de](http://www.bke-beratung.de).
- Подростки, переживающие и страдающие какой-либо проблемой, также могут зайти на вебстраницу Федеральной конференции по вопросам воспитания [www.bke-beratung.de](http://www.bke-beratung.de) и пройти соответствующую консультацию.



### **Автор:**

Мартин Байерл (Martin Baierl) (дипломированный психолог, психотерапевт по психологии) обладает обширными знаниями и многолетним опытом педагогической и терапевтической работы с детьми, подростками и их семьями. Он является консультантом, учителем по повышению квалификации, супервизором и психотерапевтом и работает с учреждениями, занимающимися проблемами людей с нарушенной психикой. Кроме того, он автор научных публикаций, в том числе книги «Жизнь в семье с подростками с психическими нарушениями» („Familienalltag mit psychisch auffälligen Jugendlichen“).

Дополнительная информация на вебстранице: [www.vonwegen.biz](http://www.vonwegen.biz).

### **Издатель:**

Организация взаимопомощи для семей в области психиатрии (ВАрК e.V.; [www.bark.de](http://www.bark.de)) и общество Федерального объединения производственной больничной кассы (ВКК Bundesverband; [www.bkk.de](http://www.bkk.de))

### **Редакция:**

Марлиз Хоммельсен (Marlies Hommelsen) и Беате Лизовски (Beate Lisofsky)

### **Состояние на:**

январь, 2012 г.

### **Оформление:**

Polarlicht Mediengestaltung GmbH, Wiesbaden, [www.polarlicht.com](http://www.polarlicht.com)

### **Печать:**

Siebengebirgsdruck, Bad Honnef

Все права защищены © 2011

Организация взаимопомощи для семей в области психиатрии (Familien-Selbsthilfe Psychiatrie (ВАрК e.V.)) и общество Федерального объединения производственной больничной кассы (ВКК Bundesverband (GbR)).

»ВКК« и фирменный знак ВКК являются зарегистрированными производственными марками общества Федерального объединения производственной больничной кассы.