

# Цикл «Бдительные родители»: Я волнуюсь о своем ребенке

**Авторы: Dara Gasior, доктор психологии, директор центров Freehold High Focus,  
и Maureen Underwood, лицензированный клинический социальный работник,  
клинический директор SPTS**

***Меня беспокоит мой ребенок, но я стесняюсь говорить об этом  
с кем-либо и не знаю, где искать помощи. С чего начать?***

Не нужно стесняться задавать вопросы или просить о помощи. Беспокоиться о своем ребенке – это нормально; делать все возможное, чтобы оказать необходимую ребенку поддержку – ваша родительская обязанность. Как родитель вы имеете определенные инстинкты по поводу вашего ребенка, и если интуиция вам подсказывает, что что-то не так, и это не «просто такой период», то следует прислушаться к внутреннему голосу. Иногда причина растерянности кроется в незнании, что делать. Система охраны психического здоровья может показаться сложной тем, кто ищет помощи, и цель данной статьи – помочь вам разобраться, какие ресурсы вам доступны и как ими воспользоваться.

Первое что нужно сделать – внести ясность в то, что конкретно вас беспокоит. Хороший способ точно определить конкретное поведение или чувства, которые вас волнуют – это сравнить их с обычным, привычным поведением ребенка. Они отличаются только дома или и в школе тоже? Как насчет друзей? Братьев, сестер? Перечисление примеров поведения, послуживших причиной вашего беспокойства – это конкретная, объективная точка, откуда стоит начать.

Следующий шаг – нужно определить, как сильно вы обеспокоены. Насколько интенсивны изменения в поведении и настроении, которые вы видите? Использование шкалы от 1 до 10 вам поможет. Например, если вы думаете, что ребенок слегка подавлен, вы можете поставить 3–5 баллов по этой шкале; если же вы считаете, что ребенок может причинить вред самому себе, вы выберете 8–10 баллов. Реальность такова, что чем четче вы определитесь с беспокоящим поведением и уровнем беспокойства, тем правильнее и проще будет определен уровень необходимой помощи.

Как только вы прояснили для себя свое беспокойство, вам нужно будет обратиться за психиатрической помощью. «Оценка состояния психического здоровья» – это оценка специалистом того, имеется ли у ребенка проблема или расстройство, лечение которых принесет улучшение и пользу. Система охраны психического здоровья может показаться сложной и запутанной, т.к. состоит из ряда разных уровней лечения – от наименее до наиболее ограничивающего. Вот информация, которая поможет вам разобраться в разных уровнях помощи.

## **Амбулаторные психотерапевты**

Амбулаторный психотерапевт – это врач, который не только может провести первичную оценку психического состояния, но также имеет право работать с легкой и средней тяжести симптоматикой депрессии,

тревожностью, некоторым экспериментаторством с наркотиками и алкоголем, проблемами с вниманием, вызывающим поведением и семейными конфликтами. Все как в кино и телешоу – психотерапевт обычно сидит напротив пациента или клиента и задает вопросы либо комментирует. Эти встречи или сессии обычно длятся 45–60 минут и проходят раз в неделю. Хотя частота может варьироваться от 2–3 раз в неделю до одного раза в две недели, в зависимости от занятости психотерапевта и сложности проблемы.

У психотерапевтов могут быть разные степени и дипломы, и это может вводить в замешательство, когда вы пытаетесь выбрать специалиста. Лицензированный социальный работник (LSW или LCSW), лицензированный семейный консультант (LMFT), лицензированный младший или профессиональный консультант (LAC, LPC) – все они имеют степень магистра в области психического здоровья. Психолог (доктор наук/PhD или доктор психологии/PsyD) прошел более углубленное обучение и имеет докторскую степень в области здоровья психики. Только психологи имеют квалификацию, достаточную для проведения и интерпретации психологических тестов, полезных для диагностики и понимания сложных случаев. С практической точки зрения неважно, какие степени или регалии имеет психотерапевт; любой из них обучен для оказания клинической помощи. Важнее, насколько комфортно вы и ваша семья чувствуете себя с этим специалистом.

Амбулаторные психотерапевты также могут проводить групповую терапию, которая позволяет людям примерно одного возраста и с одинаковыми проблемами получать помощь на собраниях группы. Многие из таких групповых встреч проходят раз в неделю и длятся 1–1,5 часа, и обычно имеют узконаправленную тематику. К самым распространенным группам для подростков относятся, в том числе, группы по социальным навыкам и группы для помощи в решении проблем с вниманием. Например, если вас беспокоит, что ваш ребенок не уживается в обществе, групповая терапия может стать отличным ресурсом для развития социальных навыков в подходящей обстановке.

## **Психиатры**

Это уже врачи квалификации «Лечебное дело» (medical doctors/MD) с профессиональным образованием для лечения серьезных заболеваний психики. Большинство психиатров выписывают мед. препараты и мониторят их прием. Часто психиатры могут встретиться с человеком для проведения первичной оценки, а затем ежемесячно проводить наблюдение и контролировать медикаментозную терапию. Одни психиатры видятся с пациентами еженедельно, другие – проводят индивидуальные терапевтические беседы и встречи для мониторинга приема лекарств отдельно. Все это зависит от конкретного врача.

Многие ищущие помощи впервые попытаются записаться к психиатру. Обычно психиатры не принимают страховки и имеют более длинную очередь по записи, чем психотерапевты. Поэтому если вы волнуетесь за члена семьи, будет проще и быстрее сначала обратиться к практикующему врачу в клинике. Там могут начать терапевтические беседы, и если врач посчитает необходимым или возможным прием препаратов, то он может помочь записаться к психиатру.

## **Интенсивные амбулаторные программы (Intensive Outpatient Programs / IOP)**

Это программы, в ходе которых проводятся многочасовые встречи несколько раз в неделю; это более высокий уровень помощи, предназначенной для тех, кто страдает от симптомов от средней до высокой степени тяжести. Большинство программ IOP проводят встречи по 3–4 часа 3–5 раз в неделю в течение примерно 2–3 месяцев. Однако программы IOP имеют сильный акцент на групповой работе для помощи в развитии конкретных навыков и повышения качества жизни. Для разных проблем существуют разные группы, например, злоупотребление веществами, расстройства пищевого поведения или психические расстройства (аффективные расстройства, тревожность, психозы и т.п.). Если ваш ребенок употребляет наркотики или алкоголь на полурегулярной или регулярной основе, то этот уровень оказания помощи для него оптимален. Также сюда часто направляются те, кто имеет симптомы расстройств пищевого поведения.

Если ваш ребенок ходит на терапию к специалисту в клинике, но прогресса, на который вы надеялись, не видно, то программа IOP может стать следующим шагом. И наоборот – если член вашей семьи не лечился

ранее, но симптомы ухудшаются и говорят об угрозе жизни (например, вы недавно узнали, что он делает на себе порезы или ожоги) или если он борется с суицидальными мыслями, то программа IOP может быть более подходящим стартовым уровнем помощи, чем психотерапевт в клинике.

### **Программы частичной помощи (Partial Care Programs, PCP)/Программы неполной госпитализации (Partial Hospitalization Programs, PHP)**

Этот уровень помощи – этап между IOP и полной госпитализацией. Программа предназначена для тех, над кем не нависла немедленная угроза жизни, но кто страдает от выраженной симптоматики, мешающей им в повседневной жизни. PCP обычно длится 5 дней в неделю в течение 5–6 часов. Как и IOP, это программы с групповой терапией, но помимо этого они проводят работу с семьей, индивидуальную работу, а также медикаментозное лечение с психиатром. Обычно пациенты посещают эти программы 2–4 недели, работая в направлении конкретных целей: регулировки приема препаратов, улучшения качества жизни, в частности устранение угрозы жизни, и разработки плана реабилитации. Многие пациенты программ частичной помощи сразу же идут в программу IOP, как только их состояние стало более стабильным. Если ваш ребенок не ходит в школу, плохо себя чувствует, имеет тяжелые симптомы депрессии, причиняет себе вред или выражает мысли о самоубийстве, то ему/ей подойдет этот уровень помощи.

### **Госпитализация**

В ситуации, когда вы обеспокоены, что ребенок находится в опасности, также как и в случаях, когда ваш ребенок сломал руку или ногу, лучшее, что вы можете сделать – отвезти его/ее в пункт неотложной помощи на осмотр и консультацию. Любое суицидальное действие или попытка должны восприниматься со всей серьезностью, поэтому если ваш ребенок говорит вам или кому-либо еще, что он/она хочет умереть или планирует нанести себе вред, это именно тот уровень помощи, который вам необходим. Когда вы везете ребенка в пункт неотложной помощи, сначала он/она получит медицинскую помощь, а затем будет отправлен(а) к психотерапевту/социальному работнику, который определит следующий шаг. Вам настоятельно будут рекомендовать оставить ребенка с суицидальными наклонностями в больнице примерно на неделю. Хотя эта рекомендация может звучать пугающе, на самом деле это лучший вариант действий для того, кто находится в кризисе. В больнице ребенок будет посещать группы, семейные встречи, и за ним будут постоянно наблюдать психиатр для назначения препаратов. Как только состояние станет более стабильным, а степень риска причинения себе вреда снизится, врач проведет оценку и поможет вам определиться с необходимым вам уровнем помощи.

*Каким будет следующий шаг?*

Если у вас есть страховка, лучше всего сразу же позвонить в страховую компанию и узнать, какие типы услуг в сфере психического здоровья вам доступны. Надо узнать, нужна ли вам такая вещь, как «преавторизация» (preauthorization) и покрывает ли ваша страховка «услуги-вне-сети» (out-of-network coverage). Если такое страховое покрытие есть, ваш выбор медицинских учреждений и врачей сразу увеличится. Почти все планы включают амбулаторное лечение, а также госпитализацию в стационаре. Однако не во все страховые пакеты входят IOP и PCP, так что это лучше уточнить. Если они все-таки входят в пакет, тогда следующим шагом будет получение от страховой компании списка сетевых учреждений, оказывающих помощь на нужном вам уровне.

**ПРЕЖДЕ ЧЕМ** вы запишетесь на прием, не стесняйтесь позвонить и задать вопросы о программе или психотерапевте, типах оказываемых услуг, а также расписании первоначальных встреч. Помните, технически вы клиент, который приобретает важную услугу для своего ребенка. Разумеется, мы рекомендуем облачать свои запросы в вежливую форму. Например: «Я не очень много знаю о консультировании в сфере здоровья психики, но хочу подойти к этому вопросу как подкованный клиент. Мне хотелось бы задать несколько вопросов для лучшего понимания того, как вы работаете».

Возможно, вы уже составили список вопросов, но мы также рекомендуем вам спросить следующее:

- У моего ребенка некоторые проблемы в следующих сферах... (вкратце опишите примеры поведения, которое вас беспокоит). Вы не могли бы рассказать, как вы работаете с таким типом проблем?
- Вы вовлекаете родителей (или опекунов) в процесс консультирования?
- У вас есть семейная терапия? Как вы понимаете, что она нужна?
- По каким критериям вы определяете, нужна ли ребенку медикаментозная помощь?
- К кому вы обращаетесь за такой оценкой?
- Если моему ребенку требуются специальные условия в школе, вы оказываете поддержку в организации?
- Насколько гибкое у вас расписание? Вы назначаете встречи после школы/ по вечерам/ по субботам?
- Если вы или я решим, что у вас с моим ребенком не складывается взаимопонимание, вы сможете предложить других специалистов?
- Также следует спросить о первой встрече: с кем она пройдет, как долго будет длиться, что будет происходить, и как скоро после такой первичной оценки начнется оказание услуг. Как клиент вы имеете право убедиться, что оказываемые услуги отвечают вашим нуждам, поэтому задавайте вопросы.

Если у вас нет страховки, в большинстве штатов страны предоставляют услуги подросткам через программы от округа или штата. В New Jersey провайдером таких услуг является Perform Care, и лучший способ получить помощь для не имеющих страховки – позвонить туда. Номер телефона для связи: 877-652-7624 Вам нужно будет предоставить основную информацию и зарегистрировать ребенка, когда вы им позвоните.

Вам присвоят номер, который является регистрационным номером. Как только этот шаг сделан, вам выделят консультанта, который сделает оценку потребностей; это значит, что специалист придет к вам домой для беседы с вами и вашим ребенком и сбора информации с целью составления плана лечения. План лечения может включать домашнюю терапию, визиты ассистента по поведению, который систематически приходит к вам, чтобы помогать в выполнении родительских обязанностей, либо назначение куратора (человека, который будет водить ребенка на общественные мероприятия). Также вам могут рекомендовать программы вне дома, если это будет необходимо. Многие родители неохотно звонят в Perform Care из-за того, что домой будут приходиться посторонние. Пожалуйста, помните, что эти люди – профессионалы, которые хотят помочь, а не осудить или вызвать у вас дополнительный стресс. Обращение к ним за помощью – это признак того, что вы делаете все возможное для своего ребенка, и они оценят это, поэтому дайте им возможность вам помочь.

**Авторы: Dara Gasior, доктор психологии, директор центров Freehold High Focus, и Maureen Underwood, лицензированный клинический социальный работник, клинический директор SPTS**