Завжди відповість. Ніколи не прийде.

КНИГА ДЛЯ БАТЬКІВ, БАБУСЬ І ДІДУСІВ

Навіть здібній дитині потрібна допомога

Чому не соромно, коли дитині потрібен психолог, терапевт чи ліки, чому «у наш час» насправді не було інакше і як підтримати дитину в лікуванні, навіть якщо вам це все не до кінця зрозуміло.

nikdynepride.sk · Листопад 2026

У ЦІЙ КНИЗІ

01 Чому ця книга
02 Речення, які болять, хоч і сказані з добрих намірів
03 У наш час
04 Здібна, а все одно погано
05 Це не ваша поразка
06 Коли звертатися до фахівця
07 Як говорити з дитиною
08 Що насправді переживає дитина
09 Коли дитина довіряється радше чат-боту
10 Найчастіші труднощі дітей і підлітків
11 Куди звернутися
12 Що відбувається у фахівця
13 Ліки для дітей і підлітків
14 Запитання, які ставлять собі батьки
15 Коли дитина вже ходить на терапію
16 Школа і тиск на результат
17 Коли проти бабусі, дідусі чи другий з батьків
18 Коли дитина відмовляється від допомоги
19 Коли погано просто зараз
20 Подбайте й про себе
21 Для тебе, якщо родина тебе не розуміє
22 Як говорити про це вдома, поки все добре
23 Десять речень для батьків
24 Наостанок
25 Робочий аркуш: Що я помічаю
26 Робочий аркуш: Речення, які хочу змінити
27 Робочий аркуш: Підготовка до візиту до фахівця
28 Робочий аркуш: Наша родинна домовленість
29 Робочий аркуш: План безпеки для дитини
30 Джерела

Мені погано зараз

112 екстрена лінія · **0800 500 888** IPčko українською · **0800 222 450** Nezábudka українською · **0800 500 333** IPčko цілодобово

Книгу підготувала кампанія «Завжди відповість. Ніколи не прийде.», студентська ініціатива; її автори не виступають як фахівці. Книга не замінює фахової допомоги. Контакти ми перевірили в листопаді 2026. Про помилку повідомте на odbornici@nikdynepride.sk.

01

Чому ця книга

Ми написали цю книгу, бо пережили це самі. Не з підручника, а вдома за столом. Молода людина, якій довго було погано, нарешті наважилася піти до терапевта. Можливо, лікар призначив їй і ліки. А вдома замість підтримки вона почула: «Ти ж здібний, навіщо тобі терапевт?» «У наш час нічого такого не було, і все було добре.» «Ліки? Ти ж не божевільний.»

Ніхто з тих, хто це казав, не мав на увазі нічого поганого. Мама хотіла підбадьорити. Дідусь хотів показати, що вірить в онука. Тітка боялася, що ліки дитині зашкодять. Але дитина почула інше: «Те, що ти відчуваєш, несправжнє. Ти не маєш права на допомогу. Нам за тебе соромно.»

Ця книга для вас, якщо ви батько чи мати, бабуся чи дідусь, тітка, дядько або будь-хто, хто любить дитину чи молоду людину, якій погано. Вона й для вас, якщо вам усі ці походи до психологів не до кінця зрозумілі, якщо ви боїтеся ліків або вважаєте, що сьогодні все це лише роздувають. Ми не будемо переконувати вас гаслами. Спробуємо пояснити, що відбувається з дитиною, що кажуть дослідження і що ви можете зробити, щоб стати частиною рішення.

Ми писали її й для українських родин у Словаччині. Тут є лінії допомоги українською, поради, як бути з мовним бар'єром, і окремі думки про дітей, які пережили війну чи розлуку з близькими.

> Найважливіше в цій книзі: дитина, яка сама попросила про допомогу або прийняла її, не зробила помилки. Вона зробила один із найсміливіших учинків, які могла. Ваша реакція може суттєво вплинути на те, чи наважиться дитина попросити про допомогу й наступного разу.

Як читати цю книгу

Не обов'язково читати все. Якщо хочете одразу знати, що казати і чого не казати, переходьте до розділу «Речення, які болять, хоч і сказані з добрих намірів». Якщо боїтеся ліків, є розділ «Ліки для дітей і підлітків». Якщо ви бабуся чи дідусь, прочитайте насамперед розділ «У наш час». Якщо ситуація серйозна просто зараз, переходьте до розділу «Коли погано просто зараз».

Наприкінці є робочі аркуші, які можна роздрукувати, і розділ для самої дитини чи молодої людини, якщо родина її не розуміє. Книга не є фаховою літературою і не замінює фахівця. Її підготувала студентська ініціатива. Усі цифри мають джерело в списку наприкінці. Історії в книзі змодельовані: ми склали їх зі звичайних досвідів, це не конкретні люди.

02

Речення, які болять, хоч і сказані з добрих намірів

Це найважливіший розділ. Батьки, бабусі й дідусі здебільшого не хочуть зашкодити. Вони хочуть підбадьорити, заспокоїти, захистити. Проблема в тому, що деякі речення, які ми кажемо за звичкою, дитина чує зовсім не так, як ми їх маємо на увазі. Біля кожного речення ви знайдете, що ним зазвичай хочуть сказати, що чує дитина і що можна сказати замість нього.

«Ти ж здібний. Навіщо тобі терапевт?»

- **Що ви маєте на увазі:** Я в тебе вірю. Ти здібний. Ти впораєшся.
- **Що чує дитина:** Якщо ти здібний, не маєш права почуватися погано. Те, що ти відчуваєш, не рахується. Якщо ходиш на терапію, ти нас розчарував.

- **Що сказати замість цього:** «Ти здібний, і я тобою пишаюся. І тим, що ти вирішив зайнятися тим, що тебе турбує. Це теж розумно.»

Здібності й психічне здоров'я — не одне й те саме. Дитина може мати самі відмінні оцінки, вигравати олімпіади, ходити на тренування і водночас мучитися щовечора. Саме здібні діти часто приховують, що їм погано, бо не хочуть розчарувати. Про це розділ «Здібна, а все одно погано».

«У наш час нічого такого не було, і все було добре.»

- **Що ви маєте на увазі:** Ми впоралися без допомоги, впораєшся і ти.
- **Що чує дитина:** Твій біль — вигадка сучасності. Ти слабший за нас.
- **Що сказати замість цього:** «У наш час про це не говорили. Це не означає, що цього не було. Я радий, що ти можеш це вирішувати.»

У ваш час це було. Просто це не називали своїм ім'ям. Про це цілий розділ «У наш час».

«Ліки? Ти ж не божевільний.»

- **Що ви маєте на увазі:** Я боюся, що ліки тобі зашкодять. Не хочу, щоб на тебе навішували ярлик.
- **Що чує дитина:** Якщо п'єш ліки, ти божевільний. Нам за тебе соромно.
- **Що сказати замість цього:** «Лікар призначив тобі ліки, бо вважає, що вони допоможуть. У мене є запитання. Можна я піду з тобою на наступний огляд і запитаю?»

Якщо у вас є побоювання щодо ліків, це цілком нормально. Але їх варто адресувати лікареві, а не дитині. Питайте лікаря і нічого не дорікайте дитині. Про ліки є окремий розділ.

«Іншим набагато гірше.»

- **Що ви маєте на увазі:** Подивися, скільки в тебе всього є. Будь вдячний.
- **Що чує дитина:** Ти не маєш права скаржитися. Твої проблеми дріб'язкові.
- **Що сказати замість цього:** «Не важливо, чи комусь гірше. Якщо погано тобі, це важливо.»

Біль — не змагання. Зламана рука болить не менше через те, що в когось зламані обидві ноги. Для українських родин це речення звучить особливо часто: «Інші на фронті, а ти тут у безпеці.» Безпека не скасовує болю.

«Це все через телефон. Відклади його, і буде добре.»

- **Що ви маєте на увазі:** Хочу допомогти простим рішенням.
- **Що чує дитина:** Ти не розумієш, що зі мною відбувається. Це моя провина.
- **Що сказати замість цього:** «Телефон може бути частиною проблеми, але, мабуть, не всією. Що відбувається, коли ти його відкладаєш?»

Телефон і соцмережі можуть посилювати труднощі, і добра домовленість про їх використання допомагає. Але в дитини, яка довго сумна чи тривожна, сама заборона телефону проблему не розв'яже. Іноді телефон — єдине, де дитина шукає розраду, а для дітей з України ще й єдиний зв'язок із друзями й рідними вдома. Якщо його забрати, дитина ще більше замкнеться.

«Тобі просто ліньки. Візьми себе в руки.»

- **Що ви маєте на увазі:** Я знаю, що ти можеш більше. Хочу тебе підштовхнути.
- **Що чує дитина:** Ти лінивий. Сам винен.

- **Що сказати замість цього:** «Я бачу, що тобі важко вставати і нічого не цікавить. Це не схоже на лінь. Давай з'ясуємо, що відбувається.»

Депресія забирає енергію, зосередженість і бажання робити будь-що. Ззовні це схоже на лінь. Зсередини це як ходити по пояс у воді.

«Переросте. Це перехідний вік.»

- **Що ви маєте на увазі:** Не будемо даремно лякатися. Багато що минає.
- **Що чує дитина:** Мене ніхто не сприймає серйозно.
- **Що сказати замість цього:** «Можливо, це період, який мине. Але якщо це триває довше і тебе мучить, порадимося з кимось, хто в цьому розбирається.»

Перехідний вік справді приносить перепади настрою. Але якщо сум, тривожність чи замкненість тривають тижнями і дитина перестає справлятися, це не звичайний перехідний вік. Дослідження показало, що половина всіх психічних розладів, які людина переживає за життя, починається до 14 років, а три чверті до 24 років. Саме в підлітковому віці найважливіше не чекати.

«Що скажуть люди? Нікому про це не розповідай.»

- **Що ви маєте на увазі:** Хочу захистити тебе від глузування і пліток.
- **Що чує дитина:** Це ганьба. Нам за тебе соромно.
- **Що сказати замість цього:** «Кому розповідати, вирішуєш ти. Мені не соромно, і я тебе підтримаю.»

Приватність — це нормально. Дитина не мусить розповідати про терапію всім. Але різниця між приватністю й таємницею велика. Приватність каже: це твоя справа. Таємниця каже: це ганьба.

«Чому ти не сказав нам раніше?»

- **Що ви маєте на увазі:** Шкода, що я не знав. Хотів допомогти раніше.
- **Що чує дитина:** Ти помилився. Треба було сказати інакше.
- **Що сказати замість цього:** «Дякую, що кажеш мені це зараз. Я знаю, що це було непросто.»

Дитина часто мовчить саме тому, що боїться реакції. Докір, чому не сказала раніше, навчить її наступного разу мовчати ще довше.

«Я теж упорався сам.»

- **Що ви маєте на увазі:** Я знаю, як це. Вірю, що ти впораєшся.
- **Що чує дитина:** Якщо ти не впораєшся сам, ти гірший за мене.
- **Що сказати замість цього:** «У мене теж були важкі періоди. Мені ніхто не допоміг, і це було даремно важко. Тобі я хочу це полегшити.»

Якщо ви щось пережили без допомоги, за вами багато сили. Але це не означає, що допомога була непотрібна. Це означає, що її у вас не було.

03

У наш час

Речення «у наш час нічого такого не було» — мабуть, найчастіше, яке молодь чує від бабусь, дідусів і батьків. Подивімося на нього чесно, бо в ньому є і частка правди, і велика помилка.

Що правда

У ваш час про психічне здоров'я справді не говорили. Психолог був для «божевільних», психіатрія означала лікарню, з якої не виходять. Діти більше гуляли надворі, менше порівнювали себе зі світом на екрані, родини жили ближче одна до одної. Деякі речі справді були простішими.

Що неправда

Що тоді в людей не було депресії, тривожності чи думок про смерть. Були. Просто це називали інакше. «Нерви.» «Він якийсь дивний.» «П'є.» «Не виходить із дому.» «Слабке серце.» «Суворий і ніколи не сміється.» «Загинув через нещасний випадок.»

Згадайте свою родину, село, вулицю. Сусіда, який щовечора пив сам. Тітку, яка роками «не могла» вийти з дому. Дядька, про якого не говорили, як він помер. Себе, коли не могли заснути вночі, а вранці все одно йшли на роботу. Усе це було. Просто цього не можна було назвати, і ніхто цього не лікував.

Чому сьогодні ми бачимо більше

Не тому, що діти слабші. А тому, що:

- ми вміємо назвати й розпізнати проблеми,
- є лікування, яке працює,
- молоді люди менше бояться сказати, що їм погано,
- і так, деякі речі, наприклад соцмережі, тиск на результат, а для багатьох і війна та переїзд, їм додають.

Те, що сьогодні ми бачимо більше труднощів, здебільшого добра новина. Це означає, що ми їх більше не приховуємо. Прихований біль не зникає. Він проявляється інакше: алкоголем, зруйнованими стосунками, хворобами чи трагедією.

Чекання має ціну

Велике дослідження з понад 9 000 учасників виявило, що люди з депресією чи іншими розладами настрою зазвичай чекали на перший візит до фахівця 6–8 років. При тривожних розладах 9–23 роки. Найдовше чекали ті, у кого труднощі почалися в дитинстві чи юності, і чоловіки.

Тобто саме ті, кому в дитинстві казали, що це мине, що вони здібні, що в наш час такого не було. Якщо ви самі щось подібне пережили, можливо, знаєте, якими довгими були ці роки. Вашій дитині не обов'язково їх чекати.

> **Модельна ситуація: дідусь Іван, 72 роки**
>
> Коли Іван дізнався, що його онук Сашко ходить до психолога, він розсердився. «У наш час такого не було. Чоловік мусив уміти тримати себе в руках.» Сашко після цього при дідусеві ні про що не розповідав.
>
> Одного вечора Іван розповів онукові, що його власний батько, Сашків прадід, після війни ніколи не усміхався і пив щодня. «Мама казала нам, що в нього нерви. Ніхто з цим нічого не робив.» Якийсь час було тихо. Потім він додав: «Може, якби в нього був хтось, з ким поговорити, усе було б інакше.»
>
> Відтоді Іван іноді питає Сашка, як справи. Не завжди вміє сказати це гарно. Але Сашко знає, що дідусеві за нього не соромно.

04

Здібна, а все одно погано

Багато батьків не помічають, що їхній дитині погано, бо ззовні все працює. Добрі оцінки, гуртки, друзі, усмішка на родинному святі. І саме тому речення «ти ж здібний» може так боліти.

Як це виглядає зсередини

Дитина, яка здібна і водночас погано почувається, часто:

- функціонує вдень, а вночі не може заснути або плаче,
- відчуває, що якщо перестане досягати результатів, втратить цінність,
- дуже критична до себе й кожну помилку переживає як катастрофу,
- боїться розчарувати батьків, тож нічого не каже,
- втомлена, але не дозволяє собі відпочити,
- усміхається, щоб ніхто нічого не помітив.

Фахівці іноді називають це «усміхненою» або «високофункціональною» депресією чи тривожністю. Це не офіційний діагноз, але він добре описує, що відбувається: ззовні людина функціонує, а всередині розвалюється.

Чому здібні діти мовчать

Бо навчилися, що їхня цінність у результатах. Бо думають, що з добрими оцінками не мають права скаржитися. Бо чули, що вони здібні, і бояться, що коли скажуть, що їм погано, перестануть такими бути. І бо їм здається, що цим розчарують батьків, які ними так пишаються.

Огляд досліджень про молодих людей показав, що одна з найсильніших перешкод, які заважають їм попросити про допомогу, — бажання впоратися з усім самому. У здібних дітей воно часто ще сильніше.

Що з цим робити

Кажіть дитині, що любите її не лише за результати. Що добра оцінка вас тішить, але це не причина, чому ви її любите. Що якщо одного разу вона не впорається, світ не завалиться. І що якщо їй погано, ви хочете про це знати, навіть коли в неї самі відмінні оцінки.

Для дітей з України тиск часто ще більший: нова мова, нова школа, відчуття, що треба «виправдати» переїзд і жертви батьків. Скажіть дитині прямо: «Ти нам нічого не винна. Нам важливо, як ти почуваєшся.»

> **Модельна ситуація: Матвій, 16 років, гімназист**
>
> Матвій мав найкращі оцінки, грав на фортепіано, а влітку підробляв. Удома його ставили в приклад молодшій сестрі. Ніхто не знав, що вночі він спить чотири години, а в школі в туалеті в нього бувають панічні атаки.
>
> Коли він нарешті сказав про це мамі, першим реченням було: «Ти? Ти ж найздібніший у класі.» Матвій засміявся і сказав, що пожартував.
>
> За пів року шкільна психологиня направила його до клінічного психолога. Мама потім сказала: «Мені шкода, що я тоді так сказала. Я мала на увазі похвалу. Тепер я знаю, що це прозвучало як заборона.» Матвій каже, що це речення допомогло йому більше, ніж усі похвали до того.

05

Це не ваша поразка

Багато батьків опираються допомозі для дитини, бо в глибині душі відчувають провину. Якщо моїй дитині потрібен психолог, отже, я зазнав поразки як батько чи мати. Що я щось зробив не так. Що мене засуджуватимуть.

Психічні труднощі не мають однієї причини

Депресія, тривожність чи інші труднощі виникають через поєднання багатьох речей: вродженої чутливості, спадковості, подій у житті, школи, друзів, здоров'я, сну, соцмереж, того, що відбувається у світі. Для багатьох українських дітей до цього додаються війна, переїзд, розлука з батьком чи бабусею. Родина — одна з багатьох речей, а не єдина. І діти з люблячих, стабільних родин можуть мати депресію. А діти з важких обставин можуть бути в порядку.

Шукати допомогу — це добре батьківство

Коли в дитини температура, ви йдете з нею до лікаря. Ніхто не думає, що ви погані батьки, бо дитина захворіла. Навпаки, поганими батьками були б ті, хто не пішов би. З психічним здоров'ям те саме. Батьки, які шукають допомогу, не зазнали поразки. Вони роблять саме те, що треба.

Докори сумління — нормально, але не допомагають

Природно, що ви питатимете себе, що могли зробити інакше. Можливо, ви справді щось пропустили чи сказали не так. Кожен із батьків щось пропускає. Але докори дитині не допоможуть. Допоможе, якщо ви будете поруч зараз. Якщо докори сильні, поговоріть про них із фахівцем, який працює з вашою дитиною, або з власним. Це теж нормально.

Що кажуть батьки, які вагаються

Огляд 44 досліджень запитував батьків, що заважає їм шукати допомогу для дитини. Батьки говорили про практичні перешкоди, як-от черги, гроші й дорогу. Але й про побоювання: не вміли розпізнати, що це проблема, не знали, куди звернутися, боялися ярлика й осуду. Той самий огляд показав, що допомагає: довіра до фахівця і чітка інформація, куди йти. Саме це намагається дати ця книга.

06

Коли звертатися до фахівця

У кожної дитини бувають погані дні, вона буває сумна, сердита чи замкнена. Це нормально. Коли це вже більше?

Сигнали, при яких варто порадитися

- Сум, дратівливість чи порожнеча тривають більшість днів довше двох тижнів.
- Дитина втратила інтерес до того, що раніше подобалося.
- Помітно змінився сон: не може заснути, прокидається або навпаки весь час спить.
- Помітно змінився апетит чи вага.
- Віддалилася від друзів, не хоче виходити надвір чи до школи.
- Погіршилися оцінки або вона перестала зосереджуватися.
- Часто болить голова чи живіт без явної фізичної причини.
- Має сильні страхи, які заважають звичайному життю, або панічні атаки.

- П'є алкоголь, вживає наркотики або поводиться ризиковано.
- Більшість часу проводить із чат-ботом чи в інтернеті й уникає людей.
- Каже, що вона непотрібна, тягар або що було б краще, якби її не було.

Сигнали, при яких не чекайте ані дня

Якщо дитина говорить про самогубство, про те, що не хоче жити, або завдає собі шкоди (ріже себе, обпікає, б'є), не чекайте. Українською: IPčko 0800 500 888 (щодня 8:00 – 20:00). Цілодобово й безкоштовно словацькою: IPčko 0800 500 333, Linka detskej istoty 116 111. При безпосередній загрозі телефонуйте 112 або йдіть до найближчого приймального відділення.

У малих дітей це виглядає інакше

Менші діти часто не вміють сказати, що їм сумно. Труднощі в них проявляються радше:

- частими болями в животі чи голові,
- поверненням до поведінки молодшого віку (нічне нетримання сечі, смоктання пальця),
- спалахами гніву, плачем, тим, що дитина «прилипає» до батьків,
- страхом іти до садочка чи школи,
- змінами в грі: грає в сумні чи жорстокі ігри, повторює одну тему.

Діти, які пережили обстріли, евакуацію чи розлуку, можуть мати нічні жахи, боятися гучних звуків, хвилюватися за рідних. Це поширені реакції. Якщо вони тривають довго або заважають жити, фахова допомога допомагає.

Невпевненість — не причина чекати

Не треба бути впевненими, що це «розлад», щоб порадитися. Фахівець скаже, чи це звичайний період, чи щось, що треба вирішувати. Якщо все гаразд, ви дізнаєтеся це і заспокоїтеся. Якщо ні, ви виграли час.

07

Як говорити з дитиною

Розмова про те, що дитині погано, важка для обох сторін. Ось кілька речей, які допомагають.

Оберіть слушний момент

Не на порозі, не під час сварки за оцінки, не при інших. Багатьом дітям легше говорити, коли не треба сидіти навпроти й дивитися в очі: у машині, на прогулянці, під час готування, у грі.

Почніть із того, що бачите

Не «Що з тобою?» чи «Чому ти такий?», а конкретне спостереження без оцінки:

> «Я помітив, що останні тижні ти майже не виходиш надвір. Як ти?»

> «Ти виглядаєш утомленим і сумним. Хочу знати, як тобі.»

> «Мені здається, тебе щось турбує. Не мусиш казати одразу, але я поруч.»

Слухайте більше, ніж говорите

Найбільша помилка — одразу радити, вирішувати чи заспокоювати. Дитина спершу має відчути, що її чують. Повторюйте своїми словами, що вона сказала: «Тобто в школі тобі здається, що тебе ніхто не любить.» Питайте: «Як довго це так?» «Що в цьому найважче?»

Не применшуйте й не драматизуйте

Речення на кшталт «це дурниці» зачиняють двері. Але так само їх зачинить паніка, плач чи крик. Якщо те, що ви чуєте, вас налякало, це зрозуміло. Спробуйте вдихнути й сказати: «Дякую, що кажеш мені. Разом розберемося.»

Питати про самогубство — нормально

Багато батьків бояться прямо запитати, чи дитина думає про самогубство, бо вважають, що підштовхнуть її до цього. Огляд досліджень не виявив, що запитання посилює такі думки. Навпаки, дитині часто полегшує, що про це можна говорити.

> «Ти колись думаєш про те, що не хотів би жити?»

> «Тобі колись спадало на думку заподіяти собі шкоди?»

Якщо дитина відповідає «так», зберігайте спокій, подякуйте за щирість і того ж дня шукайте допомогу.

Не обіцяйте мовчати, якщо не зможете дотримати слова

Якщо дитина каже вам щось серйозне, не обіцяйте, що нікому не скажете. Скажіть: «Це серйозно, і я хочу тобі допомогти. Допомогу знайдемо разом, і я казатиму тобі, що роблю.»

Не треба вирішувати все одразу

Перша розмова не мусить бути ідеальною. Досить, щоб дитина дізналася, що з вами про це можна говорити. Потім поверніться за кілька днів: «Я думав про те, що ти мені сказав. Як ти сьогодні?»

Мова

Якщо дитина вже краще говорить словацькою, ніж українською, або навпаки, дайте їй говорити тією мовою, якою їй легше говорити про почуття. Головне — що вона говорить.

08

Що насправді переживає дитина

Багатьом батькам допомагає уявити, як дитина почувається зсередини. Депресія і тривожність — не просто «поганий настрій» чи «нерви». Ось кілька описів того, як їх переживають молоді люди. Їх складено зі звичайних досвідів, це не цитати конкретних людей.

Депресія

«Прокидаюся вранці вже втомленим. Не тому, що мало спав. Втомленим від усього. І від себе.»

«Те, що мені подобалося, раптом сіре. Граю на гітарі, але нічого не відчуваю. Наче хтось вимкнув кольори.»

«Найгірше, що в мене немає причини. Нічого не сталося. У мене добрі батьки, друзі, оцінки. А мені все одно погано. Тому мені соромно про це сказати.»

«Коли мені кажуть, що я здібний, мені здається, що я брешу. Що якби знали, який я насправді, не любили б мене.»

Тривожність

«У животі камінь, який лежить там з ранку до вечора. Перед контрольною, перед тренуванням, перед тим, як комусь написати.»

«Серце калатає, не можу дихати і думаю, що помру. Потім минає, і мені соромно, що влаштував сцену.»

«Цілу ніч думаю, що я вдень сказав не так. Кожне речення прокручую сто разів.»

Чому батьки цього не бачать

Діти й підлітки — майстри приховувати. Перед батьками усміхаються, бо не хочуть їх обтяжувати чи розчаровувати. Діти з України часто бачать, як важко батькам після переїзду, і мовчать, щоб не додавати їм турбот. Багато хто боїться, що коли скаже, батьки злякаються, розсердяться чи почнуть контролювати. Тож кажуть другові, інтернету чи чат-боту. Або нікому.

Тому не варто чекати, поки дитина прийде сама. Варто створити вдома атмосферу, де безпечно сказати «мені погано», і час від часу питати.

Чому дитина сама опирається допомозі

Дослідники описують явище, яке назвали ефектом «навіщо пробувати». Дитина знає, що про людей із психічними труднощами кажуть, що вони слабкі чи дивні. Потім у глибині душі з цим погоджується. І нарешті застосовує це до себе: я слабкий, навіщо пробувати. Така дитина потім уникає й допомоги, яка б їй допомогла.

Кожне речення «ти ж здібний, навіщо тобі терапевт» чи «у наш час такого не було» цей ефект посилює. Кожне речення «я радий, що ти цим займаєшся» його послаблює.

09

Коли дитина довіряється радше чат-боту

Ця книга виникла в кампанії «Завжди відповість. Ніколи не прийде.», яка розповідає про те, що люди, особливо молоді, дедалі частіше пишуть про свої проблеми штучному інтелекту замість людей.

Чому? Бо чат-бот не судить. Не відповість «ти ж здібний». Не скаже «у наш час такого не було». Не злякається і не розсердиться. Для дитини, чиї труднощі вдома знецінюють, чат-бот може здаватися безпечнішим простором для розмови. Але відчуття безпеки не означає, що розмова з ШІ справді безпечна чи конфіденційна: розмови можуть зберігатися, а відповіді можуть бути хибними.

Але чат-бот не прийде. Не помітить, що дитина схудла. Не відвезе її до лікаря. Не викличе допомогу, коли буде погано. А деякі застосунки створені так, щоб людина прив'язалася до них і проводила в них якомога більше часу.

Що з цим робити

- **Не забороняйте й не висміюйте.** Якщо дізналися, що дитина довіряється чат-боту, не сприймайте це як напад на вас. Це сигнал, що їй потрібен хтось, хто вислухає без осуду.
- **Питайте з цікавістю.** «Що тобі в цьому допомагає?» «Про що ти з ним говориш?»
- **Будьте тим, чим є чат-бот, але справжнім.** Слухайте без оцінок, не дорікайте, не драматизуйте. А потім зробіть те, чого чат-бот не вміє: будьте поруч.
- **Допоможіть знайти людей.** Друзів, гурток, фахівця. ШІ може бути мостом до людей, а не заміною.

Більше про те, як говорити з дитиною про ШІ, на nikdynepride.sk/uk/pre-rodicov/.

10

Найчастіші труднощі дітей і підлітків

Ви не фахівець і не мусите ставити діагноз. Але допомагає знати, що може ховатися за поведінкою дитини. Це короткий огляд. Точна оцінка — справа фахівця.

Депресія

Це не лише сум. У дітей і підлітків вона часто проявляється дратівливістю, гнівом, втомою, втратою інтересу, погіршенням у школі, зміною сну й апетиту та віддаленням від людей. Дитина може казати, що вона непотрібна чи що ніщо не має сенсу. Депресія добре лікується, особливо якщо почати вчасно.

Тривожність і панічні атаки

Страх — це нормально. Тривожність — коли страх такий сильний чи частий, що заважає дитині жити: не хоче йти до школи, до людей, не може заснути, болять живіт і голова. Панічна атака — раптова хвиля страху з калатанням серця, задишкою і відчуттям, що людина помирає. Вона дуже лякає, але сама по собі зазвичай не загрожує життю. Якщо такі симптоми в дитини вперше або є сильний біль у грудях чи втрата свідомості, телефонуйте 112. Тривожні розлади часто починаються вже в дитинстві й добре піддаються терапії.

Самоушкодження

Деякі діти й підлітки ріжуть себе, обпікають чи завдають собі шкоди інакше. Здебільшого це не спроба самогубства, а спосіб упоратися з нестерпними почуттями. Але це серйозний сигнал, що дитині потрібна

допомога. Якщо ви це виявили, не кричіть і не карайте. Скажіть: «Я бачу, що тобі дуже важко. Хочу тобі допомогти.» І зверніться до фахівця.

Розлади харчової поведінки

Якщо дитина помітно обмежує їжу, переїдає, а потім блює, надмірно тренується або одержима вагою й зовнішністю, це може бути розлад харчової поведінки. Такі розлади можуть загрожувати життю, і їх треба вирішувати якомога раніше, з лікарем і психологом.

СДУГ і труднощі з увагою

Дитина, яка не може зосередитися, постійно в русі чи діє імпульсивно, не обов'язково «невихована». Це може бути СДУГ. Правильна оцінка й підтримка можуть значно полегшити їй школу і стосунки.

Травма

Після важкої події, як-от аварії, насильства, цькування, втрати близького, війни чи втечі з дому, у дитини можуть бути нічні жахи, страх, спалахи гніву, або вона уникатиме того, що їй подію нагадує. Це поширені реакції, але якщо вони тривають довго, фахова допомога допомагає.

Залежності

Алкоголь, наркотики, азартні ігри, а також надмірні ігри, соцмережі чи ШІ-чат-боти можуть бути способом утекти від важких почуттів. Проблемне користування технологіями чи речовинами може бути пов'язане з тривожністю, самотністю чи іншими психічними й соціальними труднощами. Але не кожне інтенсивне користування — це залежність. Саме покарання не допоможе. Допоможе з'ясувати, від чого дитина тікає.

Спільне в них одне

Для всіх цих труднощів діє правило: що раніше ними займатися, то краще. І для всіх діє те, що дитина в них не винна і це не ганьба.

11

Куди звернутися

У Словаччині шляхів до допомоги більше, ніж думає більшість батьків. Не обов'язково починати з психіатра. Можна почати там, де вам і дитині найпростіше.

Українською

- **IPčko українською 0800 500 888** (щодня 8:00 – 20:00), також ukrajina@ipcko.sk. Порадять дітям, молоді й батькам.
- **Nezábudka українською 0800 222 450.**
- Ці лінії допоможуть зорієнтуватися, куди звернутися далі.

Шкільний психолог або спеціальний педагог

Якщо він є в школі, це часто найшвидший шлях. Він знає шкільне середовище, може спостерігати за дитиною і порадити, куди далі. Розмова конфіденційна.

Центр консультування і профілактики (CPP)

У кожному окрузі є центр консультування і профілактики. Там працюють психологи, спеціальні педагоги й соціальні працівники. Послуги для дітей, батьків і вчителів безкоштовні. Це добрий вибір, якщо ви не знаєте, чи це «проблема», чи просто важкий період.

Дитячий лікар

Педіатр знає дитину і може виключити фізичні причини труднощів, наприклад проблеми зі щитоподібною залозою, анемію чи нестачу сну. Він допоможе знайти дитячого психолога чи психіатра і порадить, як діяти далі.

Клінічний психолог і психотерапевт

Це не одне й те саме. Клінічний психолог оцінює, що відбувається з дитиною (наприклад, тестами й розмовою), і може з нею працювати. Психотерапевт має підготовку в певному психотерапевтичному напрямі й тривалий час працює з дитиною розмовою, грою чи іншими методами. Психотерапію може проводити клінічний психолог чи психіатр із такою підготовкою. Деякі оплачуються медичним страхуванням, приватних треба оплачувати.

Дитячий психіатр

Це лікар, який спеціалізується на психічному здоров'ї дітей і підлітків. Може поставити діагноз і за потреби призначити ліки. Візит до психіатра не означає, що дитина «тяжко хвора». Психіатр просто фахівець, який найбільше знає про те, що відбувається в голові й тілі дитини.

Лінії допомоги й чати словацькою

Linka detskej istoty 116 111 та IPčko 0800 500 333 (також чат на ipcko.sk) працюють цілодобово й безкоштовно. Viac ako Ni(c)k на viacakonick.gov.sk — національна лінія для дітей і молоді до 18 років. Лінії існують і для батьків: можна зателефонувати й порадитися, що робити.

Безкоштовна особиста допомога

Poradne komplexnej pomoci у 46 містах і центри кризового втручання, наприклад Káčko від IPčko, надають безкоштовну особисту допомогу. Контакти знайдете на мапі допомоги на nikdynepride.sk/uk/mapa/.

Мова і перекладач

Якщо ви чи дитина не говорите словацькою достатньо, щоб говорити про почуття, візьміть із собою когось, хто перекладатиме, або запитайте, чи є фахівець, який розуміє українську. Деякі психологи в Словаччині говорять українською. Підготуйте кілька речень словацькою заздалегідь, наприклад: «Môj syn, moja dcéra má už niekoľko týždňov problémy so spánkom a náladou. Chceme sa poradiť.» (Мій син, моя донька вже кілька тижнів має проблеми зі сном і настроєм. Хочемо порадитися.)

Черги

Будьмо чесними: у дитячих психіатрів і психологів у Словаччині черги часто довгі. Тому:

- телефонуйте кільком одночасно,
- питайте про список запасних, якщо хтось скасує візит,
- поки чекаєте, використовуйте шкільного психолога, CPP або лінії допомоги,
- якщо стан погіршиться, не чекайте терміну і йдіть до приймального відділення.

12

Що відбувається у фахівця

Батьків і дітей часто лякає невідоме. Як це все відбувається?

Перший візит

Фахівець зазвичай спершу розмовляє з батьками й дитиною, іноді разом, іноді окремо. Питає, що відбувається, відколи, як дитина спить, їсть, як їй у школі й із друзями, що змінилося в родині. З меншими дітьми може використовувати гру чи малювання. Іноді ви отримаєте анкети.

Наприкінці він має сказати, що думає, і запропонувати подальші кроки. Якщо щось незрозуміло, питайте. Можна запитати й про те, скільки триватиме лікування, що можна робити вдома і як ви зрозумієте, що це допомагає.

Конфіденційність у підлітків

Якщо дитині 12, 15 чи 17 років, терапевт часто розмовлятиме з нею без вас. Не тому, що щось від вас приховує, а тому, що підліткам потрібен безпечний простір, де можна сказати навіть те, чого при батьках не сказали б. Терапевт не переказуватиме вам, що сказала дитина. Але якби дитині загрожувала серйозна небезпека, він вам скаже.

Для батьків це може бути важко. Ви хочете знати, що відбувається. Але саме ця довіра часто робить терапію ефективною. Можна запитати терапевта, як він інформуватиме вас про те, як дитині ведеться, не розкриваючи подробиць.

Терапія — не допит родини

Багато батьків бояться, що на терапії «розбиратимуть», що вони зробили не так. Добрий терапевт не шукає винного. Він шукає, що допоможе дитині. Іноді він запросить і батьків чи всю родину, бо знає, що родина — найбільша опора дитини.

Скільки це триває

Залежить від труднощів. Іноді досить кількох зустрічей, іноді терапія триває місяці. Покращення не буває прямолінійним: кращі тижні чергуються з гіршими. Це нормально і не означає, що терапія не працює.

13

Ліки для дітей і підлітків

Це тема, якої батьки, бабусі й дідусі часто бояться найбільше. «Ліки для голови» звучать страшно. Подивімося на це без залякування і без реклами.

Коли використовують ліки

При більшості труднощів дітей і підлітків починають із терапії. Ліки додають насамперед тоді, коли труднощі середньої чи тяжкої форми, коли самої терапії недостатньо або при деяких конкретних діагнозах. Рішення ухвалює дитячий психіатр разом із батьками й дитиною.

Що кажуть дослідження

Велике американське дослідження TADS порівнювало лікування підлітків із депресією віком від 12 до 17 років. Поєднання ліків (флуоксетин) і когнітивно-поведінкової терапії допомогло 71 % підлітків, самі ліки 61 %, сама терапія 43 %, а плацебо 35 %. Думки про самогубство зменшилися в усіх групах, найбільше при поєднаному лікуванні. Автори дійшли висновку, що поєднання ліків і терапії дає найкраще співвідношення користі й ризику.

Великий огляд 34 досліджень антидепресантів у дітей і підлітків був обережнішим. Якість доказів здебільшого була дуже низькою, і однозначно кращим за плацебо був лише флуоксетин. Автори пишуть,

що антидепресанти в дітей і підлітків не дають такої чіткої переваги, як у дорослих, і якщо ліки потрібні, флуоксетин, імовірно, найкращий вибір.

Що з цього випливає? Ліки для дітей не диво, але й не отрута. Це інструмент, який при правильному використанні й під наглядом лікаря може допомогти, особливо в поєднанні з терапією.

На що зважати

- **Ліки завжди призначає й контролює лікар.** Ніколи не давайте дитині чужих ліків і не змінюйте дозу самі.
- **Початок лікування потребує уваги.** У молодих людей радять, щоб лікар і родина в перші тижні уважно стежили, як дитина почувається. Якщо на початку лікування з'являться чи посиляться думки про самогубство, неспокій або незвичайна поведінка, негайно зверніться до лікаря.
- **Дія не миттєва.** Покращення зазвичай з'являється лише через кілька тижнів.
- **Ліки не кидають раптово.** Якщо хочете завершити лікування, домовтеся з лікарем.

Чого ліки не роблять

Не змінюють особистість дитини. Не роблять із неї «зомбі», а якби вона так почувалася, це сигнал для лікаря, а не причина потай кинути ліки. Антидепресанти не викликають залежності так, як алкоголь чи деякі заспокійливі. І те, що дитина п'є ліки, не означає, що вона «божевільна». Це означає, що вона лікується.

Якщо у вас є побоювання

Ви маєте на них право. Підіть із дитиною на огляд і запитайте лікаря прямо:

> «Чому ви вирішили призначити ліки, а не лише терапію?»

> «Яких побічних ефектів можна очікувати і на що зважати?»

> «Скільки триватиме лікування і як ми його завершуватимемо?»

> «Що робити, якщо на початку стане гірше?»

Чого не варто робити: казати дитині, що ліки погані, соромити її через них або кидати їх без лікаря. Тоді дитина стоїть між лікарем і батьками й не знає, кому вірити. Побоювання — до лікаря.

14

Запитання, які ставлять собі батьки

Відповіді загальні. У конкретній ситуації завжди питайте фахівця.

Чи завадить це дитині в майбутньому?

Візит до психолога чи психіатра записують у медичну документацію, яка є конфіденційною. Школа, майбутній роботодавець чи сусіди її не бачать. Для деяких професій і дозволів оцінюють придатність за станом здоров'я. Якщо маєте конкретне побоювання, запитайте лікаря. Але пам'ятайте, що нелікувані труднощі зазвичай шкодять дитині в майбутньому набагато більше, ніж запис про лікування.

Чи мушу я сказати школі?

Ні, це ваше рішення. Але часто допомагає, якщо знає хоча б класний керівник чи шкільний психолог. Діагноз називати не обов'язково.

Чи може дитина звернутися по допомогу без моєї згоди?

На лінії допомоги й у чати дитина може звернутися сама й анонімно. Для медичної допомоги дитині до 18 років зазвичай потрібна згода законного представника. Якщо ваша дитина хоче допомоги, будь ласка, не заважайте їй. Якщо маєте сумніви, підіть із нею.

Що покриває страхування, якщо в нас тимчасовий захист?

Обсяг оплачуваної медичної допомоги для дітей із тимчасовим захистом може відрізнятися, і правила змінюються. Уточніть свою ситуацію на інформаційній лінії UNHCR 0800 221 230 або в IPčko українською. Лінії допомоги, шкільні психологи, центри консультування і профілактики та Poradne komplexnej pomoci безкоштовні.

Чи вплине це на наш статус?

Звернення по психологічну допомогу для дитини саме по собі не є причиною втратити захист чи право на перебування. Якщо маєте конкретне побоювання, запитайте анонімно на лінії допомоги чи в UNHCR.

Чи дитина успадкувала це від мене?

Спадковість при психічних труднощах відіграє роль, так само як при діабеті чи високому тиску. Але це не доля і не провина. Якщо у вас самих були подібні труднощі, ви знаєте, як це, і можете дати дитині те, чого не мали самі: розуміння й допомогу.

Це моя провина?

Психічні труднощі не мають однієї причини. Більше про це в розділі «Це не ваша поразка». Якщо вас мучать докори, скажіть про них фахівцеві.

Що, якщо це повернеться?

Може статися. Якщо труднощі повернуться, це не означає, що лікування не спрацювало. Це означає, що час знову звернутися. І цього разу ви вже знаєте, куди йти й що робити.

Що, якщо дитина використовує терапію як виправдання?

Іноді батькам здається, що дитина «ховається» за діагнозом. Якщо ви так відчуваєте, не кажіть цього дитині як докір. Скажіть терапевтові. Разом можна знайти рівновагу між турботою і звичайними обов'язками.

Скільки чекати на покращення?

При терапії перші покращення часто помітні через кілька тижнів чи місяців. При ліках зазвичай через кілька тижнів. Це не пряма лінія, бувають кращі й гірші періоди. Якщо за довгий час нічого не змінюється, нормально поговорити з фахівцем про зміну підходу.

15

Коли дитина вже ходить на терапію

Дитина ходить до психолога чи психіатра. Що тепер можете робити ви?

Що допомагає

- **Практична підтримка.** Відвезіть, оплатіть, нагадайте про термін, але дайте їй простір.
- **Питайте загально, а не допитом.** «Як тобі було?» досить. Не «Що ти там казав? Ти говорив про нас?»
- **Цінуйте зусилля, а не результат.** «Я ціную, що ти туди ходиш, навіть коли це важко.»

- **Будьте терплячі.** Покращення потребує часу. Гірший день не означає, що терапія не працює.
- **Дотримуйтеся домовленостей.** Якщо терапевт радить зміни вдома, наприклад регулярний сон чи менше тиску на результат, спробуйте.
- **Дбайте про звичайне життя.** Дитина — не лише діагноз. Робіть разом і звичайні речі: вечерю, фільм, прогулянку.

Що шкодить

- **Сумніви в лікуванні при дитині.** «Однаково тобі не допомагає.» «Скільки це ще коштуватиме?»
- **Використання терапії як зброї.** «Цьому тебе навчив твій психолог?» «Іди скажи це терапевтові.»
- **Порівняння.** «Сестра впоралася без терапії.»
- **Розмови про це при інших** без згоди дитини.
- **Тиск, щоб швидко був результат.** «Ти ходиш туди вже три місяці, і нічого.»

> **Модельна ситуація: Емма, 12 років**
>
> Емма перестала боятися ходити до школи лише після трьох місяців терапії. Перші тижні їй було навіть гірше, щоранку вона плакала. Тато хотів припинити терапію: «Це ж марно, стало ще гірше.»
>
> Психологиня пояснила батькам, що на початку іноді стає гірше, бо дитина вчиться дивитися страху в очі, а не уникати його. Тато потім щоранку возив Емму до школи, і дорогою вони говорили про все, крім школи.
>
> Сьогодні Емма каже, що їй найбільше допомогло, що тато від неї не відмовився. «Хоча я бачила, що він у це не зовсім вірить.»

16

Школа і тиск на результат

Школа — місце, де дитина проводить більшу частину дня. Вона може бути джерелом труднощів і водночас великою опорою.

Коли оцінки важливіші за дитину

Багато родин дуже сильно переживають за оцінки. Добра оцінка — радість, погана — проблема. Якщо дитина відчуває, що її цінність залежить від результатів, кожна погана оцінка для неї маленька катастрофа. А коли їй погано і результати падають, вона відчуває, що зазнала поразки двічі.

Спробуйте чітко сказати дитині: «Мені важливіше, як ти почуваєшся, ніж яка в тебе оцінка.» І говоріть це щиро навіть тоді, коли вона прийде додому з четвіркою.

Як говорити зі школою

Якщо в дитини труднощі, варто повідомити класного керівника чи шкільного психолога. Діагноз називати не обов'язково. Досить сказати, що дитина переживає важкий період і перебуває під наглядом фахівця. Школа може:

- тимчасово зменшити тиск, наприклад перенести терміни чи змінити форму перевірки знань,
- стежити за дитиною й повідомити вам, якщо щось помітить,
- вирішувати цькування чи конфлікти з однокласниками,

- порадити центр консультування і профілактики.

Для дітей з України школа може допомогти й із мовою: додаткові уроки словацької, поступові вимоги, однокласник-помічник.

Коли дитина не хоче ходити до школи

Відмова від школи часто сигнал тривожності, цькування чи депресії, а не ліні. Примус силою здебільшого не допомагає, але й тривале сидіння вдома теж. Порадьтеся зі шкільним психологом чи фахівцем, як допомогти дитині поступово повернутися.

Цькування

Якщо в дитини раптом труднощі, вона уникає школи, губить речі, має синці або після школи дуже сумна, запитайте й про цькування, зокрема в інтернеті. Цькування — не «частина дорослішання». Це серйозна річ, яку має вирішувати школа.

17

Коли проти бабусі, дідусі чи другий з батьків

Часто буває, що один із батьків підтримує допомогу, а другий чи бабусі й дідусі ні. Дитина тоді чує дві різні речі й не знає, що думати. Цю ситуацію ми знаємо й із власного досвіду.

Чому вони проти

Здебільшого не зі злого наміру. Бабусі й дідусі виросли в час, коли про психічне здоров'я не говорили, а психіатрія означала ганьбу. Другий із батьків може відчувати провину, загрозу чи боятися ліків. Хтось боїться, що скажуть люди. Хтось думає, що коли визнає, що в дитини проблема, визнає й власну поразку. Якщо родина розділена війною і бабуся чи тато в Україні, розмови по телефону ще важчі.

Як із ними говорити

- **Почніть із того, що вас об'єднує.** «Ми обоє хочемо, щоб йому було добре.»
- **Говоріть про те, що бачите, а не про діагнози.** «Пів року він спить чотири години й плаче вночі.» Це важче відкинути, ніж слово «депресія».
- **Визнайте їхній досвід.** «Я знаю, що у ваш час це вирішували інакше. Але сьогодні є допомога, яка працює.»
- **Дайте їм конкретне завдання.** Багато бабусь і дідусів заспокоюються, коли можуть допомогти: відвезти онука, приготувати улюблену страву, зателефонувати.
- **Запросіть їх на розмову з фахівцем.** Іноді людина повірить лікареві швидше, ніж власній дитині.
- **Встановіть межу.** Якщо вони проти допомоги, попросіть хоча б про одне: «Будь ласка, не кажи йому, що це марно. Якщо маєш запитання, питай мене.»

Речення для бабусь і дідусів

Якщо ви бабуся чи дідусь і читаєте цю книгу, ось речення, які можуть дуже допомогти вашому онукові чи онуці:

- «Я радий, що ти про себе дбаєш.»
- «У мій час ми не вміли це вирішувати. Ти робиш це краще.»
- «Я не зовсім це розумію, але вірю тобі.»

- «Якщо захочеш, можеш мені про це розповісти. А якщо ні, це нормально.»

Бережіть дитину від суперечки

Не сваріться через лікування при дитині. Дитина не повинна відчувати, що вона причина сварок чи що мусить обрати сторону. Якщо не можуть домовитися навіть батьки, порадьтеся разом із фахівцем, який лікує дитину.

18

Коли дитина відмовляється від допомоги

Іноді ситуація протилежна: ви хочете допомоги, а дитина ні. «Мені не потрібен психолог.» «Я не божевільний.» «Дайте мені спокій.»

Чому відмовляється

З тих самих причин, що й дорослі: сором, страх ярлика, переконання, що треба впоратися самому, або безнадія, яка каже, що ніщо не допоможе. У підлітків до цього додається потреба самостійності. Допомога, яку пропонують батьки, може звучати як контроль.

Що може допомогти

- **Дайте вибір.** «Хочеш радше шкільну психологиню чи когось поза школою? Жінку чи чоловіка? Особисто чи в чаті?»
- **Почніть із маленького кроку.** Одна зустріч «лише спробувати», а не одразу тривала терапія.
- **Допоможіть з анонімним шляхом.** IPčko українською 0800 500 888 чи чат IPčko анонімні, і дитина може спробувати сама.
- **Дозвольте дитині говорити з кимось іншим.** З тіткою, тренером, учителем, другом. Не обов'язково ви маєте бути тим, кому вона довіриться першою.
- **Будьте поруч.** Навіть коли відмовляється, залишайтеся на зв'язку. Речення, яке вона сьогодні відкине, через місяць може прорости.

Коли не чекати на згоду

Якщо дитина говорить про самогубство, завдає собі шкоди або ви боїтеся за її безпеку, не чекайте, поки вона погодиться. Зателефонуйте на лінію допомоги й порадьтеся, а при безпосередній загрозі телефонуйте 112. Дитина, можливо, на вас розсердиться. Її безпека важливіша.

19

Коли погано просто зараз

Якщо ваша дитина просто зараз каже, що не хоче жити, завдає собі шкоди або вам здається, що вона в безпосередній небезпеці:

Телефонуйте 112 або йдіть до найближчого приймального відділення. Українською порадитися можна в IPčko 0800 500 888 (щодня 8:00 – 20:00). Цілодобово й безкоштовно словацькою: IPčko 0800 500 333, Linka detskej istoty 116 111.

Що робити

1. **Залишайтеся з дитиною.** Не лишайте її саму.
2. **Зберігайте спокій.** Говоріть тихо, повільно. Не кричіть і не дорікайте.
3. **Приберіть небезпечні речі.** Ліки, гострі предмети, алкоголь, зброю, мотузки.
4. **Слухайте.** Не кажіть «ти ж не серйозно». Скажіть: «Я тут. Ми тобі допоможемо.»
5. **Викличте допомогу.** Лінію допомоги, лікаря або 112.

План безпеки

Коли ситуація заспокоїться, заповніть із дитиною план безпеки: що їй допомагає, кому вона може подзвонити, куди може піти. Шаблон для друку знайдете на nikdynepride.sk/uk/ у кнопці «Мені погано зараз». Робочий аркуш є й наприкінці цієї книги.

Екстрена лінія	**112**	загроза життю, цілодобово
IPčko українською	**0800 500 888**	щодня 8:00 – 20:00, ukrajina@ipcko.sk
Nezábudka українською	**0800 222 450**	лінія довіри, графік уточнюйте на сайті ліги
IPčko, кризова лінія (словацькою)	**0800 500 333**	цілодобово, безкоштовно, також чат на ipcko.sk
Nezábudka, лінія довіри (словацькою)	**0800 800 566**	цілодобово, безкоштовно
Linka detskej istoty (словацькою)	**116 111**	цілодобово, для дітей, молоді й батьків
UNHCR, інформаційна лінія	**0800 221 230**	пн – пт 8:00 – 17:00
Senior linka (словацькою)	**0800 172 500**	цілодобово, насильство щодо літніх людей
Лінія для жінок, які зазнають насильства	**0800 212 212**	цілодобово (словацькою)
Káčko, центр кризового втручання IPčko	**ipcko.sk/kacko**	особисто, безкоштовно, без вікових обмежень
Poradne komplexnej pomoci (PKP)	**pkp.gov.sk**	державні безкоштовні консультації в 46 містах

20

Подбайте й про себе

Коли в дитини труднощі, батьки часто забувають про себе. Ви втомлені, налякані, можливо, вам соромно чи ви відчуваєте провину. Можливо, у вас немає нікого, з ким про це поговорити. Для багатьох батьків з України до цього додаються власна втрата дому, тривога за рідних і робота в новій країні.

Якщо не дбатимете про себе, важко буде довго підтримувати дитину. Тому:

- **Не носіть це в собі.** Знайдіть хоча б одного дорослого, якому довіритеся.

- **Ви теж можете попросити про допомогу.** Лінії допомоги існують і для батьків. Деякі батьки ходять на власну терапію чи до груп підтримки для батьків.
- **Відпочивайте без докорів.** Година для себе — не егоїзм.
- **Не треба бути ідеальними.** Досить бути достатньо добрими батьками, які поруч із дитиною.

Якщо ви самі пережили важкі періоди без допомоги, лікування дитини може відкрити й ваші старі рани. Це поширено. Можливо, це нагода подбати й про себе.

> **Модельна ситуація: Юрій, 45 років, батько**
>
> Юрій довго опирався тому, щоб його син ходив до психіатра. «Я в його віці теж мав чорні думки, і мене ніхто нікуди не водив. Я впорався.»
>
> Лише на зустрічі з лікаркою, коли описував синові труднощі, він зрозумів, що описує себе. Що ті чорні думки ніколи не зникли, просто він перестав їх слухати.
>
> Сьогодні до психолога ходить і він. «Я думав, що захищаю сина від ярлика. Насправді я захищав себе від того, щоб це визнати.»

21

Для тебе, якщо родина тебе не розуміє

Цей розділ для молодої людини, яка, можливо, дала цю книгу прочитати батькам або читає її сама, бо вдома чує «ти ж здібний, навіщо тобі терапевт».

Якщо ти це чуєш, ми хочемо сказати тобі кілька речей.

Ти не робиш нічого поганого. Те, що ти дбаєш про своє психічне здоров'я, розумно й сміливо. Це не слабкість і не вигадка сучасності.

Твоя родина, найімовірніше, тебе любить. Більшість батьків, бабусь і дідусів, які кажуть такі речення, мають на увазі добре. Вони бояться, не розуміють або ніколи не мали змоги про це дізнатися. Це не означає, що їхні слова не болять. Болять. Але, можливо, вони не про тебе, а про їхній власний страх.

Не треба переконувати їх одразу. Іноді допомагає дати їм цю книгу. Іноді допомагає, коли з ними говорить лікар чи терапевт. Іноді це триває роки. Тим часом не треба припиняти лікування лише тому, що хтось удома його не розуміє.

Розкажи про це своєму терапевтові чи лікареві. Скажи їм, що чуєш удома. Вони можуть допомогти тобі з тим, як на це реагувати, або запросити батьків на розмову.

Знайди хоча б одну людину, яка буде на твоєму боці. Це може бути друг, учитель, тренер, брат чи сестра, тітка. Не обов'язково вся родина.

Якщо тобі менше 18 років і батьки не дозволяють лікування, поговори зі шкільним психологом або зателефонуй в IPčko українською 0800 500 888 чи на Linka detskej istoty 116 111. Тобі допоможуть з'ясувати, які в тебе є можливості.

Якщо вдома тобі хтось завдає шкоди, це не родинна справа, яку ти мусиш терпіти. Зателефонуй на Linka detskej istoty 116 111 або в IPčko.

Речення, які можеш сказати родині:

- «Я знаю, що ти хочеш як краще. Але коли ти кажеш, що це марно, мені здається, що ти мені не віриш.»

- «Мені не треба, щоб ти це розумів. Мені треба, щоб ти мене в цьому не принижував.»
- «Ліки мені призначив лікар. Якщо маєш запитання, можеш піти зі мною і запитати його.»
- «Я ходжу туди, бо хочу бути в порядку. Не тому, що я слабкий.»

22

Як говорити про це вдома, поки все добре

Найкращий час говорити про психічне здоров'я — коли нікому не погано. Коли це звичайна тема, діти не бояться прийти, коли погано.

Дрібниці, які роблять велику різницю

- **Говоріть про почуття звичайно.** «Сьогодні я був на роботі сердитий.» «Я боюся завтрашньої зустрічі.» Діти вчаться, що почуття можна назвати.
- **Говоріть про власні труднощі відповідно до віку.** «Коли я був у твоєму віці, у мене був період, коли мені було дуже сумно.» Дитина дізнається, що це не ганьба.
- **Говоріть про психолога як про лікаря.** Не «до психа», а «до психолога, як ми ходимо до стоматолога».
- **Спокійно реагуйте на новини про інших.** Коли в новинах чи довкола з'являється щось про психічні труднощі, скажіть: «Добре, що він звернувся по допомогу.» А не: «Він божевільний.»
- **Питайте регулярно й ненав'язливо.** Не допитом, а у звичайні моменти: «Що сьогодні було найкращим, а що найгіршим?»
- **Чітко дайте зрозуміти, що дитина може прийти будь-коли.** «Хоч би що сталося, ти можеш мені сказати. Можливо, я спершу злякаюся, але завжди буду на твоєму боці.»

Сон, рух і люди

Психічне здоров'я підтримують звичайні речі: достатньо сну, регулярний рух, спільна їжа з родиною, час із друзями наживо і домовленість про телефон, яка діє для всієї родини, а не лише для дітей. Великий огляд досліджень показав, що люди з міцнішими стосунками живуть довше і здоровіше. Для дітей родина й друзі — перша й найважливіша мережа.

Ці речі не замінять лікування, коли воно потрібне. Але створюють середовище, у якому труднощі легше долати й раніше розпізнавати.

23

Десять речень для батьків

Якщо з цієї книги запам'ятаєте лише одну сторінку, хай це буде ця.

1. Дитина, яка просить про допомогу, не зробила помилки. Вона зробила сміливий учинок.
2. Здібності й психічне здоров'я — не одне й те саме. Навіть здібна дитина може страждати.
3. У наш час це було. Просто це не називали своїм ім'ям і ніхто не лікував.
4. Половина психічних труднощів починається до 14 років. Чекати не варто.
5. Шукати допомогу для дитини — не поразка батьків. Це добре батьківство.
6. Питати дитину про самогубство — нормально. Запитання його не спричинить.
7. Побоювання щодо ліків — до лікаря, не до дитини.

8. Цінуйте зусилля, а не результати. Терапія потребує часу.
9. Якщо в родині хтось проти, бережіть дитину від суперечки.
10. Подбайте й про себе. Втомленим батькам важко підтримати дитину.

24

Наостанок

Якщо ви дочитали аж сюди, ви вже зробили багато. Ви цікавитеся. Хочете зрозуміти. Для дитини це більше, ніж ви, можливо, думаєте.

Не треба все розуміти. Не треба погоджуватися з кожним рішенням лікаря. Не треба бути ідеальними. Досить, щоб дитина знала, що вам за неї не соромно і що ви поруч.

Одне речення може змінити багато: «Я радий, що ти про себе дбаєш. Я поруч.»

Напишіть тут речення, яке хочете сказати своїй дитині: _____

25

Робочий аркуш: Що я помічаю

Протягом двох тижнів записуйте, що помічаєте в дитини. Це допоможе вам у розмові з нею і з фахівцем.

Сон (коли засинає, чи прокидається, скільки спить)

Їжа й апетит

Настрій протягом дня

Школа й оцінки

Друзі й захоплення

Що каже про себе і про майбутнє

Що мене найбільше турбує

26

Робочий аркуш: Речення, які хочу змінити

Запишіть речення, які кажете дитині за звичкою, і що могли б сказати замість них. Натхнення знайдете в розділі «Речення, які болять».

Речення, яке я кажу

Що я ним маю на увазі

Що може почути дитина

Що скажу замість нього

Речення, яке я кажу

Що скажу замість нього

Речення, яке я кажу

Що скажу замість нього

27

Робочий аркуш: Підготовка до візиту до фахівця

Заповніть перед візитом і візьміть із собою.

Що відбувається і відколи

Що ми вже пробували

Зміни в родині, школі чи здоров'ї (зокрема переїзд, розлука, війна)

Ліки, які дитина приймає

Чи потрібен перекладач і хто піде з нами

Що хочемо запитати

Що нам порадив фахівець (заповніть після візиту)

Наступний термін

28

Робочий аркуш: Наша родинна домовленість

Домовтеся разом, як підтримуватимете одне одного в родині. Можна заповнити з дитиною та іншими членами родини.

Що допомагає дитині, коли їй погано

Що не допомагає і чого ми уникатимемо

Кому в родині розповімо про лікування, а кому ні

Як ми питатимемо, як справи (і як часто)

Що зробимо, коли буде погано

- [ ] Не будемо при дитині ставити під сумнів лікування
- [ ] Запитання про ліки ставитимемо лікареві
- [ ] Цінуватимемо зусилля, а не результати

29

Робочий аркуш: План безпеки для дитини

Заповніть разом із дитиною, коли їй краще. Покладіть туди, де ви обоє його знайдете.

Тривожні сигнали, що наближається важка хвилина

Що допомагає їй заспокоїтися

Люди й місця, які її відволікають

Кому може подзвонити (ім'я і телефон)

Фахівці й лінії (IPčko 0800 500 888, 116 111, 0800 500 333, 112)

Як ми зробимо дім безпечнішим

Заради чого варто жити

30

Джерела

1 Kessler та ін., Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication, Archives of General Psychiatry 62(6), 2005, doi:10.1001/archpsyc.62.6.593

2 Wang та ін., Failure and delay in initial treatment contact after first onset of mental disorders in the National Comorbidity Survey Replication, Archives of General Psychiatry 62(6), 2005, doi:10.1001/archpsyc.62.6.603

3 Reardon та ін., What do parents perceive are the barriers and facilitators to accessing psychological treatment for mental health problems in children and adolescents? A systematic review, European Child & Adolescent Psychiatry 26(6), 2017, doi:10.1007/s00787-016-0930-6

4 Gulliver, Griffiths і Christensen, Perceived barriers and facilitators to mental health help-seeking in young people: a systematic review, BMC Psychiatry 10, 2010, doi:10.1186/1471-244X-10-113

5 Clement та ін., What is the impact of mental health-related stigma on help-seeking? A systematic review of quantitative and qualitative studies, Psychological Medicine 45(1), 2015, doi:10.1017/S0033291714000129

6 Corrigan, Larson і Rüsch, Self-stigma and the «why try» effect: impact on life goals and evidence-based practices, World Psychiatry 8(2), 2009, doi:10.1002/j.2051-5545.2009.tb00218.x

7 March та ін. (TADS), Fluoxetine, cognitive-behavioral therapy, and their combination for adolescents with depression: Treatment for Adolescents With Depression Study randomized controlled trial, JAMA 292(7), 2004, doi:10.1001/jama.292.7.807

8 Cipriani та ін., Comparative efficacy and tolerability of antidepressants for major depressive disorder in children and adolescents: a network meta-analysis, The Lancet 388(10047), 2016, doi:10.1016/S0140-6736(16)30385-3

9 Dazzi, Gribble, Wessely і Fear, Does asking about suicide and related behaviours induce suicidal ideation? What is the evidence?, Psychological Medicine 44(16), 2014, doi:10.1017/S0033291714001299

10 Sheikh та ін., Why do young men not seek help for affective mental health issues? A systematic review, European Child & Adolescent Psychiatry 34(2), 2025, doi:10.1007/s00787-024-02520-9

11 Holt-Lunstad та ін., Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review, PLOS Medicine, 2010

12 Slovenská komora psychológov, Pomoc existuje

13 Poradne komplexnej pomoci, контакти (pkp.gov.sk/kontakty), листопад 2026