

LIBRIS

We know
books

Dr. Beth Mosley

FAMILII FERICITE

Ghidul sănătății mintale a copilului tău

Traducere din limba engleză de
DORINA TĂTĂRAN



ZYX Books

Rolul acestei cărți este numai acela de a oferi informații generale. Ea nu se ocupă de situațiile specifice ale cititorilor și nu ar trebui să înlocuiască sfaturile medicilor sau ale experților în sănătate mintală. Le recomandăm cititorilor să consulte întotdeauna un specialist în probleme de sănătate (psihică sau fizică).

Autoarea și editura nu-și asumă responsabilitatea pentru niciun efect advers pe care l-ar putea reclama cineva (după o experiență directă sau indirectă) ca urmare a informațiilor din această carte.

Menționarea unor organizații și a unor site-uri ca posibile surse de informare nu înseamnă că autoarea sau editura susțin vreo informație dintre cele pe care le furnizează sau vreo recomandare pe care acestea o dau.

Toate cazurile din această carte sunt hibride, relatări fictive bazate pe experiențele mai multor persoane, iar orice asemănare cu o persoană reală este o coincidență, nefiind intenționată.

Avertisment	7
Introducere	9
Nota autoarei	15

PARTEA I

De ce este importantă sănătatea mintală a copiilor?	17
1. Ce poate fi în neregulă	19
2. Lucrurile obligatorii	34
3. Când știm că s-a întrecut măsura cu timpul petrecut pe device?	64

PARTEA a II-a

Sentimentele copleșitoare – „cel bun, cel rău și cel urât”	101
4. Legătura dintre sentimente și comportament	103
5. Conectare înainte de corectare	125
6. Să rezolvăm ce este important	146

PARTEA a III-a

Cum să nu lași anxietatea să controleze viața copilului tău ---	175
7. Frica și corpul	177
8. Cum să controlăm îngrijorarea	206
9. Acte de curaj	233

PARTEA a IV-a

Cum să îți salvezi copilul de apă	255
10. Capcanele apatiei	257
11. Să faci ceea ce contează	281
12. Autovătămarea	302

PARTEA a V-a

Secretul pentru a oferi și a primi ajutor	323
13. Construirea unor relații puternice (tehnici de comunicare)	325
14. Adolescența – o perioadă de riscuri și de oportunități	347
Postfață	377
Fișe de lucru și de activități	379
Resurse suplimentare	395
Note	401
Mulțumiri	409

LIBRIS

We know
books

P

ARTEA I

De ce este
importantă
sănătatea mintală
a copiilor?

1

Ce poate fi în neregulă

Părinții Oliviei stau în fața mea. Pe fețele lor citesc îngrijorarea și confuzia. Îmi dau seama că sunt epuizați și că se simt singuri.

Sunt disperați, dar recunoscători că se află în fața unui profesionist care – speră ei – îi poate ajuta. Viața lor de familie s-a schimbat complet. Casa, care odată era un refugiu, a devenit un loc foarte tensionat. Nimeni nu mănâncă și nu doarme cum trebuie. Mama Oliviei a fost nevoită să renunțe la job. Familia și prietenii care cu câteva luni în urmă o susțineau foarte mult par să fi dispărut. Activitățile de care familia obișnuia să se bucure, cum ar fi vizionarea unui film împreună sau merusul la plajă, sunt niște amintiri îndepărtate, dintr-o altă viață. Pentru fratele Oliviei este greu. Se gândește tot timpul la ea. Tocmai a început liceul, dar nu vrea să-și îngrijeze părinții în legătură cu greutățile pe care le întâmpină. Încearcă din răspuțeri să se descurce singur, dar părinții lui au observat că petrece mai mult timp singur, fără să-și vadă prietenii. Au început să-și facă griji și în privința lui. „Eram o familie fericită înainte”, zice tatăl. „Dacă am fi știut cum să o ajutăm pe Olivia

mai devreme..." Le simt dragostea și disperarea. Cu toate acestea, s-au străduit s-o înțeleagă pe Olivia. Nu au reușit s-o protejeze de suferința ei. Cel mai frustrant e că nu au știut cum s-o ajute. Ce s-a întâmplat de au trecut de la familia „fericită” la cea confuză și îndurerată? Pentru că ții această carte în mâini, ai putea ghici că familia se confruntă cu problemele de sănătate mintală ale Oliviei.

Așa cum am menționat mai devreme, în ultimii ani, toată lumea se preocupă din ce în ce mai mult de sănătatea mintală a tinerilor. Și pe bună dreptate.

În rândul copiilor, se înregistrează un număr din ce în ce mai mare de afecțiuni psihice (cum ar fi anxietatea și depresia), număr care pare să crească într-un ritm exponențial.

În 2021, unul din șase copii cu vârste cuprinse între șase și șaisprezece ani (și una din patru fete cu vârste cuprinse între șaptesprezece și nouăsprezece ani) a avut o posibilă tulburare psihică, față de unul din nouă, câți au suferit în 2017¹.

Această creștere de 60% este îngrijorătoare și se reflectă și mai mult în creșterea cu 77% a trimiterilor emise pentru copii și tineri către serviciile de sănătate mintală din Marea Britanie, în 2022, comparativ cu 2020².

Dacă aceste cifre ar fi fost observate în domeniul sănătății fizice (de exemplu, dacă într-un an am fi văzut o creștere de 77% la trimiterile emise pentru copii către serviciile de oncologie), ne-am fi pus imediat două întrebări: (1) ce se întâmplă cu copiii noștri? și (2) ce trebuie să facem în privința asta?

Această carte nu deține toate răspunsurile, dar scopul ei este să îți ofere informații care să te ajute în viața de zi cu zi, atât pentru a preveni, cât și pentru a reacționa în fața dificultăților provocate de sănătatea mintală a copilului tău.

Este o carte despre speranță și un ghid către destinația pe care ți-o dorești cu ardoare – să ai o familie fericită.

Nu pot să-ți garantez că va fi o călătorie ușoară, dar pot să-ți promit că dragostea pe care i-o porți copilului și visurile tale te vor susține pe acest drum.

Ce poate să meargă bine

Olivia părea rătăcită undeva, departe. Familia ei a ajuns în cele mai întunecate locuri, dar, cu înțelegere și sprijin, Olivia s-a întors la ai săi. Așa cum s-a exprimat mama ei într-o discuție cu mine: „Deocamdată, adevărata Olivia s-a întors la noi și privește înainte cu speranță. Vor mai fi greutăți, dar se simte mai pregătită să recunoască și să vorbească despre aceste sentimente în viitor. Impactul pe care l-ați avut asupra familiei noastre este neprețuit.”

Olivia este acum antreprenorul care a visat să fie. Nu voi uita niciodată cuvintele pe care le-a rostit când ne-am luat la revedere: „Voi folosi în viață tot ce m-ați învățat pentru a mă ajuta să merg mai departe. A contat enorm pentru cine sunt acum. Mă simt o persoană mai bună.”

În cazul Oliviei, răspunsul la problemele cu care se confrunta a ajutat-o să se simtă o persoană mai bună, scoțând la iveală puterea remarcabilă a spiritului și a minții umane de a depăși greutățile și de a le folosi într-un mod constructiv. La fel cum am ajutat această familie să ajungă la Olivia, sper să te ajut și pe tine să ajungi la copilul tău. La fel cum ei au învățat să folosească instrumentele propuse pentru a avea grijă de ei înșiși și pentru a face față greutăților, sper să îți ofer și ție instrumentele necesare, care să te ajute să duci propriile lupte. Așa cum a descoperit și familia Oliviei, schimbările simple sunt foarte importante. Despre asta e vorba în această carte.

Nu în ultimul rând, vreau să știi că, în anumite condiții și cu informațiile adecvate, ești în măsură să îți ajuți copilul și că, respectând în același timp problemele cu care se confruntă, poți să-i oferi o viață fericită și împlinită.



FIȘĂ DE REFLECȚIE

Închide ochii și gândește-te la copiii tăi. Imaginează-ți-i. E ceva ce te supără în privința sănătății lor mintale actuale?

Ce te-ar putea îngrijora în viitor? Cum te face asta să te simți fizic? Notează-ți aceste gânduri.

Acum, închide ochii din nou, imaginează-ți copilul sau copiii. Ce speranțe ai pentru ei? Care sunt punctele lor forte și cum ar putea acestea să ajute la realizarea speranțelor tale? Cum te fac aceste speranțe să te simți din punct de vedere fizic? Notează-ți. Cum îți ajuți copilul ca părinte și care crezi că este punctul tău forte? Notează-ți.

Poate că ți se va părea util să faci din nou acest exercițiu după ce termini de citit cartea, ca să vezi în ce fel s-a schimbat modul tău de a gândi.

Ce este sănătatea mintală?

Sănătatea mintală este definită în mod obișnuit ca fiind starea de bine din punct de vedere emoțional, psihologic și social a unei persoane: cum gândim, cum simțim și cum funcționăm și cât de capabili suntem să reacționăm la factorii de stres din viața noastră. Sănătatea mintală nu înseamnă doar absența bolii.

Pornind de la această definiție, dacă ar fi să te întreb: „Cum ai descrie starea psihică a copilului tău?”, ai putea să te încrunți, să pari puțin confuz și să răspunzi: „Ei bine, depinde.”

Fiindcă am întâlnit mulți părinți care își fac griji pentru copiii lor, cred că e mai ușor să te gândești, înainte de toate, de ce anume îți pasă ție, în calitate de părinte. În Fișa de activitate următoare vei găsi câteva întrebări pe care le pun părinților când vin să stăm de vorbă.



FIȘĂ DE ACTIVITATE

Uită-te la întrebările următoare. În timp ce răspunzi, gândește-te care sunt punctele forte ale copilului tău. Ia în considerare aspectele în legătură cu care ar putea avea nevoie de mai mult sprijin.

- Copilul se simte împlinit, fericit cu viața lui? Îi place?
- Poate să recunoască, să exprime și să-și adapteze emoțiile potrivit vârstei lui?
- Poate să recunoască emoțiile celorlalți (empatie)?
- Manifestă interes pentru deprinderea atât a abilităților cognitive (gândire, învățare și memorare), cât și a celor sociale (comunicarea verbală/nonverbală cu ceilalți)?
- Poate să tolereze frustrarea și să respecte regulile?
- Își poate asuma roluri sociale (de exemplu, elev la școală, membru al unui club)?
- Poate să facă față schimbărilor și incertitudinii?

Citind aceste întrebări, poate că ți-ai dat seama că ele par să facă referire atât la dezvoltarea din perioada copilăriei, cât și la sănătatea mintală. Ca atare, dacă ți-aș pune aceste întrebări despre copilul tău, întâi aș avea nevoie să știu ce vârstă are și să aflu despre existența oricăror factori suplimentari (cum ar fi tulburările de dezvoltare), ca astfel să-mi dau seama dacă răspunsurile tale sunt conforme cu ceea ce, în linii mari, aș putea aștepta de la un copil cu respectiva vârstă.

Pentru a explora acest aspect, să folosim exemplul fiului meu în vârstă de șaptesprezece ani, comparând comportamentul lui actual cu cel de când era mai mic. Când avea doi ani, poate că se tăvălea pe jos și plângea, dacă nu primea un biscuit. La șaptesprezece ani, mă aștept ca el să își exprime într-un mod diferit frustrarea și dezamăgirea. Când avea șase ani, a trebuit să organizez o întâlnire de joacă doar ca să-l ajut să petreacă timp cu prietenii lui (am intervenit doar ocazional, ajutându-i să-și împartă jucăriile). Acum, el se întâlnește cu prietenii lui în mod independent. În primii lui ani (de la doi la șase ani), schimbările neașteptate provocau o reacție emoțională intensă de suferință și un anumit grad de împotrivire. La șaptesprezece ani, schimbările neașteptate sunt întâmpinate cu un mormăit și cu dorința de a rezolva problema, ca o confirmare că acceptă schimbarea. La doi ani, înțelegea într-un fel viața

și plăcerea, precum și modul în care o putea obține pe aceasta din urmă (stătea în poala mea, își lua gustarea preferată, se uita la *Peppa Pig*), și altfel le înțelege acum, când are șaptesprezece ani (joacă rugby cu echipa lui și câștigă).

După cum probabil ai observat, punctele forte ale copilului într-un anumit domeniu ar putea compensa dificultățile dintr-un altul (de exemplu, abilitățile sociale ale copilului pot veni în completarea slăbiciunilor cognitive).

Atunci când înțelegem că sănătatea mintală a copilului este legată în mod intrinsec de dezvoltarea lui, ne dăm seama cât de important e rolul nostru ca părinți. Vedem, de asemenea, impactul unor factori precum temperamentul, experiențele (bune și rele) și sprijinul/influențele din jurul lui. Aruncă o privire asupra Fișei de activitate de mai jos, pentru a explora mai mult acest aspect.



FIȘĂ DE ACTIVITATE

„Este nevoie de un sat întreg pentru a crește un copil”*

Copilul tău trăiește într-o lume în care mai mulți oameni îl sprijină și îl influențează. Notează persoanele-cheie care crezi că au un rol definitoriu în procesul de dezvoltare a copilului tău. Pot fi membri ai familiei; prieteni (și prietenii copiilor); adulți de încredere, inclusiv medici, asistenți sociali, terapeuți și membri ai comunității (de exemplu, de la grădiniță, școală, biserică, Army Cadets și Beavers**). Unele dintre aceste relații ar putea avea un impact pozitiv, altele mai puțin. Vom reveni asupra acestui aspect în Capitolul 14 și vom vedea cum să încurajezi legături mai puternice și de încredere.

* Proverb nigerian. (N. red.)

** Organizații britanice asemănătoare cercetașilor, în care se pot înscrie copii și adolescenți. (N. tr.)

Sănătatea mintală nu e ceva stabil și nu e ceva cu care ne naștem. Ea fluctuează în funcție de ceea ce se întâmplă în viață, precum și în funcție de abilitățile și capacitățile noastre de a influența felul în care ne simțim și în care funcționăm. Unele persoane consideră că este util să se gândească la ea ca la un continuum, imaginându-și la un capăt o stare psihică bună, iar la celălalt, una precară.

Să ai o stare psihică bună nu înseamnă să nu ai parte de niciun fel de suferință emoțională. Se întâmplă adesea să trebuiască să te zbați sau să suferi. Așa cum vom vedea pe parcursul acestei cărți, copilul se va confrunta cu diverse probleme sau pierderi, iar acești factori de stres vor avea impact asupra gândurilor, sentimentelor și comportamentului său. La fel ca bucuria, trecerea printr-o suferință emoțională și pierderile nu pot fi evitate. Emoțiile sunt instrumentele pe care oamenii le folosesc pentru a se adapta la această lume imperfectă, iar copiii au nevoie de sprijin din partea adulților, fiindcă aceștia îi pot ajuta să înțeleagă aceste emoții și să le folosească, astfel încât să ajungă să aibă grijă singuri de corpul și mintea lor.

Când copilul se confruntă cu evenimente și sentimente copleșitoare, e firesc să ne întrebăm: „Este ceva normal sau trebuie să mă îngrijorez?” și „Ce ar trebui să fac, cum să-l ajut?”. Cartea de față îți va da răspunsul la aceste întrebări și îți va oferi instrumentele de care ai nevoie pentru a fi alături de copilul tău.

Boala mintală

Boala psihică este un termen care însumează o serie de tulburări mintale care afectează starea de spirit, gândirea și comportamentul unei persoane. În mod obișnuit, este asociată cu niveluri ridicate de suferință și cu dificultăți de funcționare în activitățile sociale, școlare (sau la locul de muncă) și familiale. Aceste perturbări de dispoziție și funcționare se întind pe o perioadă susținută,

până în punctul în care este afectată capacitatea copilului de a funcționa în diverse segmente ale vieții, corespunzătoare vârstei lui.

Semnele legate de anxietate, apatie și autovătămare vor fi abordate în detaliu în următoarele capitole. Între timp, iată câteva indicii care ți-ar putea da de înțeles că un copil se luptă să facă față unor dificultăți și că ar putea avea nevoie de mai mult ajutor:

- schimbări de comportament (niveluri ridicate de emoție sau lipsa emoției);
- tulburări de somn;
- încetează să mai facă lucruri care în mod normal îi plăceau;
- se izolează de ceilalți;
- nu se îngrijește.

E o problemă dacă: (1) aceste schimbări durează de mult timp (de exemplu, săptămâni/luni, mai degrabă decât zile); (2) mai multe dificultăți apar în același timp și (3) au impact asupra copilului la școală, acasă și/sau în relațiile cu prietenii și cu familia. Pe parcursul acestei cărți, vom analiza modul în care să observi și să înțelegi ce s-ar putea întâmpla în viața copilului tău, pentru a putea să explici astfel de schimbări, și, totodată, cum îl poți ajuta.

De ce sunt importante copilăria și adolescența

Corpul și creierul se dezvoltă cel mai mult în timpul copilăriei și al adolescenței. Creierul începe să crească și să se dezvolte înainte ca un copil să se nască și continuă pe tot parcursul copilăriei, până în jurul vârstei de 24 de ani. Nu e nici o pânză albă, nici o lucrare terminată. Genetica și experiențele conlucrează pentru a influența creșterea și dezvoltarea creierului, care sunt absolut fundamentale pentru ca un tânăr să reușească să se miște, să-și regleze emoțiile, să învețe

și să-și rezolve problemele. Felul în care el se gândește la viața lui sau ceea ce simte în privința acesteia, precum și capacitatea de a-și gestiona problemele, toate vor fi influențate de dezvoltarea creierului.

Deoarece corpul și creierul se dezvoltă preponderent în timpul copilăriei și al adolescenței, nu e deloc surprinzător că acestea sunt și perioadele în care copiii sunt extrem de sensibili la experiențele care pot avea impact asupra stării lor psihice.

Având în vedere că 75% dintre problemele de sănătate mintală încep înainte de vârsta de douăzeci și patru de ani și 50% înainte de vârsta de cincisprezece ani, statisticile confirmă acest lucru. Dacă sănătatea mintală este „fundamentul emoțiilor, al gândirii, al comunicării, al învățării, al capacității de adaptare, al speranței și al stimei de sine”, copilăria și adolescența reprezintă perioadele în care se construiește această fundație.

CE PUNE ÎN PERICOL SĂNĂTATEA MINTALĂ

Pentru ca un copil să se dezvolte și să se mențină sănătos, atât din punct de vedere fizic, cât și psihic, există câteva nevoi esențiale care trebuie să îi fie îndeplinite.

Nevoi de supraviețuire

Un copil trebuie să aibă un loc sigur în care să trăiască și să doarmă, să mănânce bine, să respire aer curat și să aibă apă potabilă. Trebuie să fie curat, să se încălzească sau să se răcorească (în funcție de climă) și să aibă haine adecvate. De asemenea, trebuie să fie ferit de abuzuri (fizice, emoționale, sexuale) și de conflicte.

Nevoi de atașament

Copiii depind de un adult nu numai ca să le satisfacă nevoile fizice și să-i țină în siguranță, ci și ca să le ofere iubire, având grijă de ei și transmitându-le căldură emoțională. Legătura emoțională dintre părinte sau părinți și copil este vitală pentru dezvoltarea