

Надежда на горизонте

*Как защитить и укрепить психическое
здоровье ребенка: полезное руководство
для родителей и опекунов*

Русский | Russian



**Обращайтесь
за помощью
по телефону
или в
текстовых
сообщениях**

Национальная горячая линия для предотвращения самоубийств
Звоните по номеру 988.

Pierce County Crisis Line

Звоните по номеру (800) 576-7764.

Crisis Text Line

Отправьте текстовое сообщение со словом HEAL на номер 741741.

National Alliance on Mental Health Helpline

Отправьте сообщение со словом HELPLINE на номер 62640 или напишите на электронную почту helpline@nami.org.

Teen Link

Звоните по номеру (866) 833-6546.

Trevor Project для представителей ЛГБТКИА+

Звоните по номеру (212) 695-8650.

Trans Lifeline для трансгендеров

Звоните по номеру (877) 565-8860.

Call Blackline для темнокожих, коренных народов и небелокожих

Звоните по номеру (800) 604-5841.

Native and Strong Lifeline для коренных народов

Звоните по номеру 988 (выбирайте вариант 4).

Многие молодые люди сталкиваются с проблемами, связанными с психическим здоровьем

Если ребенок переживает травму или проблемы с психическим здоровьем, это может вызывать ощущение изоляции. Но вы не одни, и вам есть куда обратиться за помощью. На самом деле вы можете стать лучшим защитником своего ребенка от проблем с психическим здоровьем.

2023 Healthy Youth Survey (Опрос о здоровье молодежи от 2023 г.) показывает: шестиклассники в штате Вашингтон, не имеющие взрослого, к которому можно обратиться при депрессии, примерно в 5 раз чаще пробовали покончить с собой (23,3 %), чем те, у кого надежный взрослый есть (5,1 %).

Что вы узнаете из этого руководства

- Признаки эмоционального расстройства.
- Как говорить с ребенком о психическом здоровье и самоубийстве.
- Подходы, которые семья может использовать дома, чтобы контролировать эмоции и поддерживать психическое благополучие.
- Куда обратиться за психологической помощью для ребенка и поддержкой его здоровья.

Коротко о психическом здоровье

Влияние психического здоровья на здоровье всего организма

Поведенческое здоровье — обязательное условие общего здоровья. Оно включает образ мыслей, чувства и действия.

На физическое и психическое здоровье влияют окружающие условия, ваши действия и доступ к ресурсам. Иногда у каждого возникают трудности с физическим и психическим здоровьем. У некоторых развиваются состояния или заболевания, требующие помощи медицинского специалиста.

Развитие в предпододростковом возрасте

Вероятно, вы знаете о физических изменениях, которые происходят в период полового созревания. Но меняется и то, как дети думают и взаимодействуют с миром. Их мозг продолжает развиваться в предпододростковом возрасте, и они начинают понимать, что окружающие могут по-разному думать о них, относиться к ним и оценивать их. Дети становятся очень чувствительными к тому, как их воспринимают.

Кроме того, меняются социальный порядок и осознание гендерных ролей и ожиданий. Дети в предпододростковом возрасте обретают ощущение собственной идентичности и сравнивают себя с другими. Они обращают больше внимания на чувства и мнения членов своей семьи, а также начинают замечать ваше напряжение и перемены в вашем эмоциональном состоянии.

Социальные сети и психическое здоровье

Использование социальных сетей может снижать самооценку и повышать тревожность по поводу внешнего вида и восприятия окружающими. Кроме того, это один из основных способов, которыми молодежь устанавливает контакты и оказывает поддержку друг другу. Когда дети начинают пользоваться социальными сетями, старайтесь, чтобы они проводили время со сверстниками и увлекались чем-то вне сетей. Открыто обсуждайте то, что они слышат и видят.

Когда вы решите, что дети готовы к использованию социальных сетей, помогайте им с их помощью находить социальную поддержку, завязывать знакомства в интернете и обретать эмоциональную близость, чтобы способствовать здоровой социализации. В предпубертковом возрасте нужно наблюдать за действиями детей. Следует постоянно проверять и обсуждать материалы из социальных сетей, выступать в роли наставника в этой теме. По мере взросления и освоения цифрового пространства можно постепенно увеличивать самостоятельность ребенка. Поддерживайте баланс между наблюдением за его действиями и его потребностью в личной жизни.

Подробнее об этом:

- apa.org/monitor/2023/09/protecting-teens-on-social-media
- mhanational.org/youth-tech/online-behavior
- mhanational.org/back-to-school/social-media-and-youth-mental-health



Полезные ресурсы,
касающиеся детей
и социальных сетей,
можно найти по
ссылке
[tpchd.org/
youthmentalhealth](https://tpchd.org/youthmentalhealth)

Травмы, стойкость и вы

Позитивные, основанные на поддержке отношения с вами станут надежной защитой от проблем с психическим здоровьем у ребенка на протяжении всей жизни. Очень важно начать развивать эти отношения рано. Особенно это касается тех, кто имеет неблагоприятный детский опыт (НДО). К НДО относятся любые события, приведшие к травме и произошедшие до 18 лет. Примеры:

- Жестокое обращение, насилие или пренебрежение (эмоциональное, физическое или сексуальное, в роли жертвы или свидетеля).
- Смерть или самоубийство близкого родственника.
- Жизнь в доме, в котором:
 - злоупотребляют наркотиками;
 - испытывают проблемы с психикой;
 - отсутствует родитель из-за развода, разделения или тюремного заключения.
 - Нестабильный доступ к жилью или пище.

О поколенческой травме

Некоторые люди, среди прочего, страдают от поколенческой травмы. Она передается из поколения в поколение и может влиять на образ мыслей и чувств, на то, как вы взаимодействуете с другими людьми, и даже на генетику.

Поколенческая травма может повысить риск проблем с психическим и физическим здоровьем. Продуманный подход к родительству, основанный на сочувствии, — важный шаг к тому, чтобы разорвать замкнутый круг.

НДО

Около 64 % взрослых в США хотя бы один раз получали неблагоприятный детский опыт (НДО). Из-за исторических, социальных и связанных со средой факторов изолированные группы населения сталкиваются с НДО чаще.

Если ваш ребенок имеет НДО, последствия может ощутить вся семья. Положительный детский опыт (ПДО) поддерживает ребенка и может оказать на него хорошее влияние в долгосрочной перспективе. Он может частично исправить влияние НДО на эмоциональное и физическое здоровье по мере роста ребенка.

Примеры ПДО

- Наличие заботливых учителей или надежных взрослых.
- Возможности для развлечения.
- Предсказуемый образ жизни дома.
- Удовлетворенность собой.
- Наличие опекуна, с которым ребенок чувствует себя в безопасности.
- Верования, дающие успокоение.
- Хорошие друзья и соседи.
- Традиции, принятые в общине.
- Ощущение причастности в школе.
- Забота со стороны взрослых помимо родителей.

Создайте дома среду для этого и для развития своих отношений с ребенком. Это поможет ему вести здоровую и успешную жизнь и станет примером того как должен вести себя родитель.

**Что вы можете
сделать?**

Предотвращайте.

Наблюдайте.

Действуйте.

Предотвращайте проблемы до того, как они станут серьезными

Вы можете способствовать укреплению психического здоровья ребенка и предотвращать кризисы еще до того, как они возникнут. Вы показываете пример и поощряете делать так же, когда:

- обучаетесь новым навыкам преодоления трудностей;
- открыто говорите о своих эмоциях;
- заботитесь о себе;
- правильно общаетесь;
- обращаетесь за помощью, когда она нужна;
- выражаете благодарность.

Чаше обсуждайте психическое здоровье. При этом говорите и о своих проблемах. Показывайте, что вам интересно эмоциональное состояние ребенка, но не осуждайте его. Примеры вопросов, которые можно задавать:

- Как ты себя чувствуешь?
- Что тебя беспокоит?
- Что ты думаешь о том, что смотришь?
- Как друзья влияют на тебя?
- Что ты чувствуешь, когда просматриваешь социальные сети?

Помогите ребенку построить безопасные и стабильные отношения со взрослыми и друзьями, которые его поддерживают.

Растите и учитесь всей семьей

Вся семья может вместе работать над укреплением психического здоровья каждого из вас. Такие сайты, как actionsforhealthykids.org и mentalhealthcenterkids.com, предлагают отличные идеи занятий, которые укрепляют семейные связи и благополучие ребенка.

Примеры занятий

- Осмысление своего опыта.
- Выражение благодарности.
- Обсуждение новостей членов семьи.
- План заботы о здоровье семьи.
- Ведение дневника.
- Слова поддержки.
- Осознанное дыхание.
- Семейный книжный клуб.
- Совместное составление плана безопасности.

Предсказуемость жизни дома очень важна! Принимайте пищу и отправляйтесь спать в одно и то же время. Часто уделяйте время семье. Следите за тем, чтобы дети выполняли свои обязанности по дому и домашние задания. Позвольте им участвовать в принятии семейных решений, когда это разумно.



Найдите материалы,
которые лучше всего
подходят в вашей
уникальной ситуации,
по ссылке
[tpchd.org/
youthmentalhealth](https://tpchd.org/youthmentalhealth)

Помните: вы играете очень важную роль во всем, что касается здоровья ребенка. Планируйте регулярные осмотры у врача и обсуждайте любые проблемы со здоровьем, включая психическое. Другие возможности:

- будьте внимательны к тому, как ребенок проводит время в интернете;
- узнайте, куда обращаться за помощью в кризисных ситуациях, на случай если она понадобится;
- старайтесь, чтобы у ребенка складывалось положительное впечатление о семье и районе;
- посещайте мероприятия общины;
- занимайтесь волонтерской деятельностью;
- играйте в игры;
- вместе занимайтесь спортом;
- читайте или смотрите видео о психическом здоровье, обсуждайте свои впечатления.
- Узнайте, какие есть признаки расстройства, проверяйте их наличие и обращайтесь за помощью, если их заметите.

Наблюдайте за развитием ребенка

Выстраивание доверительных отношений с ребенком позволит вам напрямую узнавать о том, как у него дела.

Признаки того, что пора поговорить с ребенком о его психическом здоровье →

- ➔ Вы заметили, что что-то не так, но не понимаете, что именно.
- ➔ Поведение ребенка отличается от сверстников.
- ➔ У ребенка появляются проблемы дома, в школе или с друзьями.
- ➔ Более 2 недель вы видите в поведении ребенка следующее:
 - грусть, злость, беспокойство или отрешенность большую часть времени;
 - неспособность выполнять повседневные задачи или справляться с проблемами и стрессом;
 - резкие перепады настроения, включая неконтролируемое возбуждение;
 - избегание друзей и социальной активности;
 - боль без видимых причин (включая головную, в животе, в мышцах);
 - утрата интереса к любимым занятиям;
 - значительное изменение длительности сна;
 - частные ночные кошмары или недержание мочи во сне;
 - изменение успеваемости или посещаемости в школе;
 - переход на экстремальную диету (возможно, с подсчетом калорий или взвешиванием пищи);
 - заторможенность, отстраненность, витание в облаках;
 - убежденность в неспособности что-либо сделать правильно или в том, что вся жизнь — ошибка;
 - порезы, ожоги, другие нанесенные себе травмы;
 - проблемы с гигиеной и уходом за собой;
 - употребление наркотиков или алкоголя;
 - панические атаки или приступы тревожности.

Распознавайте панические атаки

Панические атаки и приступы тревожности — это внезапные всплески тревоги, сказывающиеся на физическом состоянии. Подобные пугающие приступы могут случиться с каждым, но у них нет долгосрочных последствий. Примеры симптомов панической атаки:

- ощущение утраты контроля;
- страх смерти или ощущение надвигающейся катастрофы;
- учащенное или очень быстрое сердцебиение;
- усиленное потоотделение;
- озноб, дрожь;
- затрудненное дыхание;
- быстрое и неглубокое дыхание;
- слабость или головокружение;
- покалывание в руках или их онемение;
- боль в груди (может возникать впечатление, что случился сердечный приступ);
- боль в животе или тошнота.

Если вы видите, что у человека паническая атака, найдите безопасное место и усадите его. Напомните человеку, что ему ничто не угрожает, а паническая атака закончится.

Можно показать, как глубоко дышать, и предложить повторять за вами. Может быть полезно выполнить «заземляющее» упражнение, например попросить сказать, какие вкусы и запахи человек чувствует, что слышит, ощущает и видит.

Действуйте быстро и проявляйте сочувствие

Когда возникают проблемы с психическим здоровьем, вы можете помочь. Напомните ребенку, что его чувства реальны и их испытывают многие, а также что психические заболевания можно лечить и они не будут доставлять ему такие сильные неудобства.

После этого внимательно выслушайте его. Создайте безопасное пространство для ребенка, где он сможет говорить о своих ощущениях. Задавать вопросы можно, но не забывайте: вы хотите оказывать поддержку и помогать. Без предубеждений выслушивайте то, что ребенок скажет о своих проблемах.

Есть немалая вероятность, что вам понадобится обратиться за помощью. В школе доступна поддержка психического здоровья. Работающий там медицинский специалист, вероятно, сможет вам помочь. Кроме того, можно обратиться в такие службы, как Kids Mental Health Pierce County или WISE Pierce County.

Вы можете попросить, чтобы в школе ребенку предоставили специальные условия. Washington Office of Superintendent of Public Instruction (Инспекция государственных учебных заведений штата Вашингтон) требует от каждой школы штата предоставлять альтернативные условия обучения. Это означает, что обучение частично или полностью проводится вне обычного расписания класса.

Кроме того, следует выяснить, какие услуги в сфере психического здоровья покрываются медицинской страховкой ребенка. Washington State Healthcare Authority (Управление здравоохранения штата Вашингтон) может помочь вам с поиском страховки, если ее нет. Можно также посетить страницу tpchd.org/youthmentalhealth с советами о том, как составить план безопасности в кризисной ситуации.

Признаки риска самоубийства

В четырех случаях из пяти можно увидеть четкие признаки того, что подросток собирается совершить самоубийство. У детей и несовершеннолетних в такой ситуации может наблюдаться следующее:

- разговоры, записи или рисунки на тему смерти или самоубийства, включая шутки;
- замечания вроде «Я здесь надолго не задержусь.» или «Все безнадежно.»;
- проявление всепоглощающего чувства вины, стыда или отторжения;
- завершение дел, например раздача или выбрасывание любимых вещей;
- внезапное приподнятое настроение после периода депрессии;
- участие в опасных занятиях или недостаточная забота о своем здоровье, безопасности или жизни.

Что делать, если кажется, что ребенок может совершить самоубийство

Если вам кажется, что у ребенка появились суицидальные настроения, постарайтесь не паниковать. Дайте ему понять, что вы заботитесь о нем и хотите помочь. Доверяйте своим инстинктам. Если вам кажется, что ситуация может быть серьезной, немедленно обращайтесь за помощью. Если для спасения жизни понадобится нарушить конфиденциальность, сделайте это.

Спросите прямо, испытывает ли ребенок депрессию, думает ли о самоубийстве или смерти. Честный и открытый разговор позволит ребенку довериться вам и даст вам шанс выразить свои опасения. Прислушайтесь к мыслям и чувствам ребенка, действуя заботливо и уважительно.

Воспользуйтесь ресурсами, упомянутыми в этом буклете. Прием в клинике, специализирующейся на психическом здоровье, или у школьного специалиста в этой области может стать отличным выбором, а срочную помощь можно получить на горячей линии для кризисных ситуаций.

Что бы вы ни выбрали, крайне важно обратиться к специалисту по психическому здоровью, у которого есть опыт помощи детям и подросткам с депрессией.

Другим важным взрослым в жизни ребенка тоже нужно рассказать, что происходит. Это могут быть родные, друзья и учителя. Расскажите обо всем родителю или опекуну (если сами не являетесь одним из них) и посоветуйте немедленно обратиться к специалисту за помощью.

Кроме того, нужно свести к минимуму доступ ребенка к средствам, которыми он может причинить себе вред. Запирайте препараты, огнестрельное оружие, алкоголь, ножи и другие острые или опасные предметы.

Выбирайте помощь, подходящую кризисной ситуации ребенка

Поняв, что ребенок представляет прямую угрозу для себя или окружающих, убедитесь, что вы или другой взрослый будете все время за ним наблюдать. Затем выберите подходящий вид помощи из списка ниже.

- **Телефон доверия.** Конфиденциальная линия для неэкстренных случаев, предлагающая безопасное пространство, чтобы поговорить о чувствах, получить поддержку и найти ресурсы.
- **Горячая линия.** Немедленное вмешательство в кризисных ситуациях для предотвращения самоубийства или насилия.
- **Мобильная группа для кризисных ситуаций.** Может приехать, чтобы помочь человеку в кризисном состоянии.
- **Отделение экстренной помощи.** Если получить безотлагательную помощь в другом месте не получается, всегда можно отправиться в отделение экстренной помощи, чтобы быстро получить поддержку во время психологического кризиса.

Находясь там, можно поискать разные услуги и виды лечения. Они могут быть рассчитаны на определенное количество сеансов или на длительное лечение.

Консультант может предложить разные виды помощи. Примеры:

- | | |
|---|--|
| • разговорная терапия; | • помощью движений глаз (ДПДГ); |
| • когнитивно-поведенческая терапия (КПТ); | • терапия принятия и ответственности (ТПО); |
| • диалектическая поведенческая терапия (ДПТ); | • игровая терапия; |
| • десенсибилизация и переработка с | • терапия внутренних семейных систем (ТВСС). |

Узнать больше об этих видах терапии можно по ссылке:

psychologytoday.com/us/types-of-therapy

Условия, в которых будет проходить терапия ребенка, могут быть разными. Врач может предложить ребенку посещать ее одному, в группе, с вами или со всей семьей.

Могут отличаться и подходы врача. Психолог может проводить терапию, но обычно не имеет права выписывать лекарства. Психиатр или практикующая медсестра в сфере психиатрии может предложить терапию и выписать лекарства для лечения психического расстройства.

Чтобы справиться с симптомами большинства психических расстройств, врач может выписывать разные препараты. Ребенку может потребоваться попробовать несколько из них, чтобы подобрать подходящий.

Разговорная терапия и препараты могут быть эффективными, но некоторым подходят комплексные, учитывающие культурные особенности и дополнительные варианты, например указанные ниже.

- Арт-терапия (через занятие искусством).
- Музыкальная терапия.
- Зоотерапия (с участием животных).
- Двигательная или танцевальная терапия.
- Традиционная или основанная на культурных особенностях терапия.
- Терапия на улице или природе.
- Поддержка, основанная на духовных ценностях и религиозных убеждениях.

Кризисная помощь

Если ребенок окажется в ситуации психического кризиса и потребует более серьезной поддержки, у специалистов по психическому здоровью есть несколько вариантов. Часто все начинается с обращения к сотрудникам Pierce County Crisis Line или в отделение экстренной помощи. Оттуда могут направить за услугами, поддержкой либо в больницу, если того потребует состояние ребенка.

Программы в стационаре. Обычно подразумевают 3–7 дней в больнице с другими молодыми людьми и круглосуточным наблюдением специалистов. Цель — стабилизировать молодого человека в достаточной степени, чтобы он мог безопасно вернуться домой и продолжить другое лечение.

Интенсивные амбулаторные программы. Рассчитаны на дневное амбулаторное лечение. Молодые люди живут дома, но 3–5 дней в неделю проходят интенсивное лечение. Цель — подготовить их к возвращению к обычной жизни за счет выработки навыков для предотвращения повторной госпитализации.

Лечение с длительной госпитализацией. Если стационарное лечение требуется ребенку в течение долгого времени, он может пройти курс лечения с длительной госпитализацией. В таких программах молодые люди живут в учреждении несколько недель или месяцев, работая над стабилизацией состояния и навыками преодоления трудностей.

**Ребенку нужна
помощь. С чего
начать?**

Если ситуация неотложная, звоните по номеру 911.

Чтобы быстро получить помощь, попробуйте написать на кризисную линию **741741** или позвонить в службу Suicide Prevention Lifeline по номеру **(800) 273-8255**. Есть много вариантов, подходящих именно вашей семье и ситуации. Полный список местных и национальных ресурсов можно найти на странице tpchd.org/youthmentalhealth.

Дети из изолированных общин часто не находят нужной помощи в общих ресурсах. Им может быть полезно поискать помощь, более соответствующую их жизненному опыту.

Услуги для темнокожих, коренных народов и небелокожих

Расизм и другие формы угнетения относятся к хроническому травматическому стрессу. Они могут способствовать развитию посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) и других проблем с психическим здоровьем.

На американскую систему здравоохранения, включая психиатрию, в прошлом влияли дискриминация и колонизация. Недоверие к этой системе может вызывать нежелание обращаться за помощью.

Сейчас культурным особенностям уделяется больше внимания, становится больше поставщиков услуг в сфере психического здоровья для темнокожих, коренных народов и небелокожих, а также создаются ресурсы, рассчитанные специально на такие категории населения. Все это может оказаться вам полезным.

Найдите материалы, которые лучше всего подходят в вашей уникальной ситуации, по ссылке tpchd.org/youthmentalhealth.

Сексуальность и гендерная принадлежность

У молодежи из категории ЛГБТКИА+ повышен риск тревожности, депрессии и самоубийства. Причина заключается не в самой сексуальности или гендерной идентичности, а скорее в том, как с такими людьми обращаются родные, сверстники и сообщество. Новости о ЛГБТКИА+ с отрицательным посылом, отталкивание дома, травля и враждебная политическая атмосфера могут вызывать стресс и ухудшать психическое состояние. Ниже вы найдете несколько примеров того, как можно помочь ребенку.

- Признавайте его идентичность.
- Используйте выбранные имя и местоимения.
- Предлагайте возможности проводить время со сверстниками.
- Потребляйте соответствующие возрасту развлекательные материалы, в которых положительно представлены люди из сообщества ЛГБТКИА+.
- Обращайтесь за помощью к компетентному педиатру.
- Отстаивайте права, потребности и счастье ребенка за пределами дома.
- Гендерная идентичность формируется за несколько этапов, включая дошкольный, предподростковый и подростковый возраст. Разговоры о поле и гендере не приводят к развитию психических заболеваний. Поддерживайте ребенка. Подтверждайте, что любите его и заботитесь о нем.
- Отстаивайте его потребности и благополучие в разной обстановке, например в школе или церкви.

Хороший способ сохранить здоровье — обращение за медицинской помощью и ресурсами для ребенка, когда он испытывает стресс, особенно если он связан с гендерной дисфорией.

Найдите материалы, которые лучше всего подходят в вашей уникальной ситуации, по ссылке tpchd.org/youthmentalhealth.

Ограниченные возможности

Жизнь с ограниченными возможностями (связанными с развитием или обучением, когнитивными, физическими или психическими) повышает риск появления симптомов психического заболевания. Причинами могут быть обращение, стресс из-за жизни с ограниченными возможностями или физические обстоятельства.

Если у ребенка ограниченные возможности, при уходе за ним следует помнить и о психическом благополучии. Большое значение имеют поддержка медицинских работников и общение со сверстниками с подобным опытом.

Найдите материалы, которые лучше всего подходят в вашей уникальной ситуации, по ссылке tpchd.org/youthmentalhealth.

Местные службы

Kids Mental Health Pierce County: kidsmentalhealthpiercecounty.org

Washington Mental Health Referral Service for Children and Teens (Служба направлений за помощью в области психического здоровья для детей и подростков в штате Вашингтон): (833) 303-5437 | С понедельника по пятницу с 8:00 до 17:00, можно подать запрос в интернете.

Comprehensive Life Resources: comprehensiveliferesources.org

SeaMar: (855) 289-4503 | seamar.org/services-bh

Consejo Counseling: (253) 414-7461 | consejocounseling.org

Valley Cities (для военнослужащих): (206) 461-3222 | valleycities.org/crisis-contact

HopeSparks: (253) 565-4484 | hopesparks.org

Pride Counseling NW: для представителей ЛГБТКИА+, гибкая система оплаты | (253) 201-0203 | pridecounselingnw.com

Greater Lakes Mental Health: (253) 581-7020 | glmhc.org

Catholic Community Services Family Behavioral Health: (253) 759-9544 | ccsww.org/services/family-behavioral-health

Behavior Bridges: (253) 262-3409 | behaviorbridges.com

Bridges Center for Grieving Children Support Groups (Mary Bridge): (253) 403-1966 | marybridge.org/patients-visitors/patient-family-support-services/bridges-center-for-grieving-children

Eating Recovery Center: в Bellevue и в виртуальном формате | (425) 454-1010 | eatingrecoverycenter.com/recovery-centers/bellevue

Charlie Health: в виртуальном формате | (877) 604-7924 | charliehealth.com

Child Sexual Abuse Non-Offending Caregiver Support Group (Группа поддержки опекунов, чьи дети стали жертвой сексуального насилия, не связанного с ними) в Child Advocacy Center: (253) 403-1478 | piercecac.org/resources/#support

A Common Voice Caregiver Support Services: (253) 537-2145 | acommonvoice.org/support-services

Washington Healthcare Authority Family Initiated Treatment (Программа лечения по инициативе семьи Управления здравоохранения штата Вашингтон): (833) 303-5437 | hca.wa.gov/free-or-low-cost-health-care/i-need-behavioral-health-support/family-initiated-treatment-fit

Life Transitions: (253) 363-8853 | lifetransitions2020.com

MultiCare Behavioral Health: (253) 697-8400 | multicare.org/services/behavioral-health

Kwawachee Behavioral Health and Wellness: Puyallup Tribal Health | (253) 593-0247 | puyalluptribalhealthauthority.com/services/behavioral-health

Catholic Community Services: (206) 328-5696 | ccsww.org/services/family-behavioral-health

Project Access Northwest: (206) 788-4204 | projectaccessnw.org/programs/pro-bono-counseling

Kids and Family Counseling: (425) 505-1320 | kidsandfamilycounseling.com

Horses Guiding Humans: (360) 339-6084 | horsesguidinghumans.com

Группы терапии Ted Brown Music: tbmoutreach.org/musictherapy

Game Time Tacoma: thegametimeway.com

Innovative Change Makers: innovativechangemakers.org

Communities in Schools Washington: районы Lakewood, Tacoma, Puyallup и Peninsula | (253) 248-1991 | ciswa.org

Office of Behavioral Health Advocacy: (800) 366-3103 | obhadvocacy.org

Family Youth System Partner Round Table (круглый стол с участием семьи, молодежи и системных партнеров): hca.wa.gov/about-hca/programs-and-initiatives/behavioral-health-and-recovery/family-youth-system-partner-round-table-fysprt

Услуги терапии в Rebuilding Hope Sexual Assault Center: (253) 597-6424 | rebuildinghope.org

National Alliance on Mental Health Pierce County: (253) 677- 6629 | namipierce.org |
Поддержка от сверстников и обучение для друзей и родных людей с диагностированными психическими расстройствами.

Triple P: (253) 649-1500 | tpchd.org/triplep

Psychology Today: psychologytoday.com/us/therapists/wa/pierce-county

Teenlink: (866) 833-6546 | teenlink.org

Услуги в школе

Некоторые школы предлагают учащимся доступ к консультациям по вопросам психического здоровья и другие ресурсы. Вы можете обратиться в кабинет школьного консультанта и узнать о таких вариантах и других ресурсах, которые там могут предложить.

Национальные ресурсы

Mental Health America: screening.mhanational.org/screening-tool | Статьи и руководства на широкий круг тем, тесты на психическое здоровье. В частности, тесты на психическое здоровье молодежи для родителей и самой молодежи, которые помогут выявить проблемы, требующие обсуждения с педиатром или специалистом по психическому здоровью.

Руководства Child Mind Institute: childmind.org/guides | Руководства для родителей обо всех диагнозах, связанных с психическим здоровьем, поведенческих проблемах и других темах в области психического здоровья детей. Кроме того, здесь есть контрольный список симптомов для родителей, чтобы выявить проблемы, требующие обсуждения с педиатром или специалистом по психическому здоровью.

American Academy of Child and Adolescent Psychiatry: aacap.org | Короткие справки по широкому кругу тем, связанных с психическим и поведенческим здоровьем.

Youthline: theyouthline.org/get-help | Помощь, поддержка и кризисная линия с возможностью поговорить со сверстниками. Поддержка в кризисных ситуациях и направления. Можно обращаться по телефону, через текстовые сообщения и в чате. С 16:00 до 22:00 по тихоокеанскому времени на линии Youthline работают подростки и молодые люди на волонтерских началах. В остальное время отвечают взрослые.

Psychology Today: psychologytoday.com/us

Образовательные ресурсы в социальной и эмоциональной области для родителей: sites.google.com/mytusd.org/tusdselparentresources/home

Способы преодоления трудных ситуаций от SafeSpace: safespace.vibrant.org/en/seeking-help

**Хотите оставить
отзыв об этом
руководстве?**

Поделитесь
мнением здесь.



Tacoma-Pierce County Health Department (Департамент здравоохранения округа Tacoma-Pierce) | Апрель 2025 г.