

Надія на горизонті

*Практичний посібник для батьків
та опікунів із підтримки й зміцнення
психічного здоров'я дитини*

Українська | Ukrainian

**Зателефонуйте
або надішліть
СМС-
повідомлення,
щоб отримати
допомогу**

Національна гаряча лінія із запобігання самогубству
Телефонуйте за номером 988.

Pierce County Crisis Line

Телефонуйте за номером (800) 576-7764.

Crisis Text Line

Надішліть СМС-повідомлення з текстом HEAL або зателефонуйте на номер 741741.

National Alliance on Mental Health Helpline

Надішліть СМС-повідомлення з текстом HELPLINE або зателефонуйте за номером 62640, чи напишіть листа на адресу електронної пошти helpline@nami.org.

Teen Link

Телефонуйте за номером (866) 833-6546.

Trevor Project (фокус на ЛГБТКІА+)

Телефонуйте за номером (212) 695-8650.

Trans Lifeline (фокус на трансгендерних особах)

Телефонуйте за номером (877) 565-8860.

**Call Blackline (фокус на темношкірих людях,
представниках корінних народів і небілошкірих людях)**

Телефонуйте за номером (800) 604-5841.

**Native and Strong Lifeline (фокус на представниках
корінних народів)**

Телефонуйте за номером 988 і натисніть 4.

Чимало підлітків мають труднощі з психічним здоров'ям

Ми знаємо, як складно, коли дитина має труднощі з психічним здоров'ям чи переживає травму. Але пам'ятайте: ви не самі й не безпорадні. Навпаки – саме ви можете стати найміцнішою опорою для психічного здоров'я дитини.

За даними опитування 2023 Healthy Youth Survey (Опитування про здоров'я молоді 2023 року), шестикласники штату Вашингтон, які повідомили, що не мають дорослого, до якого можна звернутися в пригніченому стані, майже вп'ятеро частіше повідомляли про спроби самогубства (23,3 %), ніж ті, хто мали дорослого, якому довіряють (5,1 %).

У цьому посібнику подано інформацію про:

- ознаки емоційного дистресу;
- те, як говорити з дитиною про психічне здоров'я та самогубство;
- техніки, якими ваша сім'я може користуватися вдома для регулювання емоцій і підтримки психічного здоров'я;
- те, де знайти ресурси, які пропонують допомогу та можуть підтримати здоров'я дитини.

Основні відомості про психічне здоров'я

Стабільна психіка – основа здоров'я

Психічне здоров'я – це запорука загального здоров'я. Воно стосується думок, почуттів і дій.

На фізичне та психічне здоров'я впливають оточення, дії та доступ до ресурсів. Усі ми інколи маємо труднощі зі здоров'ям – як фізичним, так і психічним. У деяких людей розвиваються стани або хвороби, які потребують медичного втручання.

Розвиток у передпідлітковому віці

Ви, напевно, знаєте, які зміни відбуваються в тілі дитини з настанням статевого розвитку. Однак разом із тілом змінюється і спосіб мислення дітей та їхня взаємодія зі світом. У передпідлітковому віці мозок дітей розвивається так, що вони починають усвідомлювати: інші так само мають власні думки, почуття й погляди. Вони стають вкрай чутливими до того, як їх сприймає оточення.

Крім того, відбуваються зміни в соціальних взаєминах та усвідомленні гендерних ролей і очікувань. Діти передпідліткового віку починають формувати власну ідентичність і порівнювати себе з іншими. Вони більше звертають увагу на почуття й думки членів родини та можуть почати помічати зміни у вашому емоційному стані чи рівні стресу, які раніше не помічали.

Соціальні мережі та психічне здоров'я

Користування соціальними мережами може негативно впливати на самооцінку та підвищувати тривожність щодо зовнішності й сприйняття себе іншими. Водночас для молоді це один із головних засобів спілкування й підтримки одне одного. Коли дитина починає користуватися соціальними мережами, допоможіть їй виділяти час для особистих зустрічей із друзями без екранів. Відверто обговорюйте те, що вона бачить і чує.

Коли ви надасте дитині дозвіл на реєстрацію в соціальних мережах, заохочуйте її використовувати їх, щоби створювати спільноти для соціальної підтримки, онлайн-дружби та емоційної близькості, яка сприяє здоровій соціалізації. У передпідлітковому віці важливо контролювати дії дитини в інтернеті. Регулярно аналізуйте й обговорюйте їх та давайте поради щодо споживання контенту в соціальних мережах. Зі зростанням дитини та поглибленням її знань про соціальні мережі можна поступово розширювати її самостійність. В міру контролюйте діяльність дитини в інтернеті – не нехтуйте її потребами в особистому просторі.

Додаткові ресурси:

- [apa.org/monitor/2023/09/protecting-teens-on-social-media](https://www.apa.org/monitor/2023/09/protecting-teens-on-social-media)
- [mhanational.org/youth-tech/online-behavior](https://www.mhanational.org/youth-tech/online-behavior)
- [mhanational.org/back-to-school/social-media-and-youth-mental-health](https://www.mhanational.org/back-to-school/social-media-and-youth-mental-health)



Корисні матеріали
про дітей та
соціальні мережі
див. за посиланням
[tpchd.org/
youthmentalhealth](https://tpchd.org/youthmentalhealth)

Травма, резильєнтність і ваша роль у цьому

Позитивні й сприятливі взаємини з дитиною забезпечать надійний захист від проблем із психічним здоров'ям упродовж усього її життя. Важливо почати формувати цей зв'язок якнайраніше. Крім того, це вкрай важливо для осіб із несприятливим досвідом дитинства (НДД). НДД – це будь-які травматичні події, що їх переживають діти віком до 18 років. Нижче наведено кілька прикладів таких подій.

- Зазнання фізичного насильства, жорстокого поводження або недбалоного ставлення (емоційного, фізичного, сексуального) чи спостереження за такими діями щодо інших.
- Смерть або самогубство найближчих родичів.
- Зростання в сім'ї, де є:
 - зловживання психоактивними речовинами;
 - проблеми з психічним здоров'ям;
 - розлучення, ув'язнення одного з батьків або його відокремлення від родини;
 - відсутність постійного житла або регулярного харчування.

Травма поколінь

Деякі люди зазнають впливу травми поколінь.

Вона передається з покоління в покоління та може вплинути на мислення, взаємодію з іншими та навіть генетику.

Травма поколінь може призвести до підвищених ризиків психічних і фізичних захворювань. Важливий крок для подолання проблеми – уважне й емпатійне батьківство.

НДД

Приблизно 64 % дорослих мешканців Сполучених Штатів пережили щонайменше один несприятливий досвід дитинства (НДД). Маргіналізовані групи зазнають його частіше через історичні, соціальні та екологічні чинники.

НДД дитини може стати складною подією для всієї родини. Позитивний досвід дитинства (ПДД) – це події, які підтримують дитину та мають позитивний вплив на її здоров'я в довгостроковій перспективі. Такий досвід здатний зменшувати вплив НДД на емоційний і фізичний стан дитини.

Приклади ПДД:

- участь учителів або довірених дорослих у житті дитини;
- нагоди для дозвілля;
- передбачуваний розпорядок удома;
- прийняття себе;
- опікуни, із якими дитина почувається безпечно;
- переконання, які дають розраду;
- гарні друзі та сусіди;
- традиції в спільноті;
- почуття належності в школі;
- турботливі взаємини з дорослими, які не є батьками.

Створіть усі необхідні умови, щоб дитина мала якнайбільше позитивного досвіду. Це підготує її до здорового й успішного життя, а також покращить навички батьківства в дорослому віці.

**Які мої дії?
Запобігайте.
Спостерігайте.
Дійте.**

Запобігайте проблемам, доки вони не стали серйозними

Ви здатні підтримувати психічне здоров'я дитини й запобігати кризам, бо ви власним прикладом показуєте, як дбати про психічне здоров'я. Серед здорових практик:

- навчання новим методам подолання стресу;
- відверте висловлення емоцій;
- турбота про себе;
- здорова комунікація;
- прохання про допомогу в разі потреби;
- вдячність.

Часто обговорюйте психічне здоров'я – це корисно. Наводьте приклади труднощів, із якими ви стикаєтеся (якщо такі є). Виявляйте щирий інтерес в емоційному стані дитини без засудження. Ставте такі запитання:

- Як ти відчуваєшся?
- З якими труднощами ти стикаєшся?
- Що ти думаєш про медіаконтент, який ти споживаєш?
- Який вплив мають на тебе друзі?
- Які почуття в тебе викликають соціальні мережі?

Сприяйте надійним і стабільним взаєминам дитини з дорослими й однолітками, які підтримують її.

Зростаєте й учіться всією родиною

Уся родина може об'єднати зусилля, щоб покращити психічне здоров'я одне одного. Вебсайти, як-от **actionsforhealthykids.org** і **mentalhealthcenterkids.com** пропонують чудові ідеї для занять, які допоможуть зміцнити зв'язки в родині та покращити самопочуття дитини.

Серед таких практик:

- саморефлексія;
- вдячність;
- сімейні обговорення;
- сімейний план турботи про себе;
- ведення щоденника;
- афірмації;
- усвідомлене дихання;
- сімейний книжковий клуб;
- створення спільного плану безпеки.

Важливо, щоб удома був передбачуваний розпорядок. Подбайте про стабільний графік харчування й сну та часто проводьте час разом. Переконайтеся, що дитина виконує хатні обов'язки й домашні завдання. Дозволяйте їй брати участь в ухваленні сімейних рішень, коли це доречно.



Знайдіть ресурси, які найбільше відповідають вашим потребам, за посиланням
**tpchd.org/
youthmentalhealth**

Пам'ятайте: ви відіграєте важливу роль в усіх аспектах здоров'я дитини. Регулярно записуйте її до лікаря й обговорюйте будь-які проблеми зі здоров'ям, зокрема психічним. Ви також можете:

- аналізувати, як дитина проводить час в інтернеті;
- дізнатися, як отримати доступ до кризових служб за потреби;
- сприяти позитивному досвіду в родині або громаді;
- відвідувати громадські заходи;
- займатися волонтерством;
- грати в ігри разом;
- разом займатися спортом;
- читати матеріали або дивитися відео про психічне здоров'я та обговорювати їх;
- дізнаватися про ознаки погіршення психічного стану та звертатися по допомогу в разі їх виявлення.

Спостерігайте за негативними проявами

Близькі взаємини з дитиною дають змогу краще спостерігати за її станом.

Якщо ви помічаєте наведені нижче прояви, час поговорити з дитиною про психічне здоров'я ➔

- ➔ Ви помітили, що щось не так, але не знаєте чому.
- ➔ Дитина поводиться не так, як її однолітки.
- ➔ У дитини з'явилися проблеми вдома, у школі або серед друзів.
- ➔ Понад 2 тижні ви помічаєте, що дитина:
 - майже завжди відчуває сум, злість, схвилювання або байдужість;
 - не може виконувати щоденні завдання та долати труднощі й стрес;
 - має різкі зміни настрою, зокрема неконтрольоване піднесення;
 - уникає друзів і перебування в соціумі;
 - без причини відчуває біль (головний біль, біль у животі або м'язах);
 - втратила інтерес до улюблених занять;
 - спить набагато більше або менше, ніж зазвичай;
 - часто бачить кошмари або мочиться в ліжку;
 - пропускає заняття або її успішність знизилася;
 - вдається до жорстких дієт (може рахувати калорії або зважувати їжу);
 - дезорієнтована, «випадає з реальності»;
 - переконана, що вона невдаха чи ні на що не здатна;
 - наносить собі порізи, обпалює шкіру або заподіює собі шкоду в інший спосіб;
 - має проблеми з гігієною;
 - уживає наркотики або алкоголь;
 - має панічні або тривожні атаки.

Умійте розпізнавати панічні атаки

Панічні чи тривожні атаки – це раптові епізоди тривоги, які мають фізичні прояви. Це може трапитися з будь-ким. Вони лякають, але не заподіюють тривалу шкоду. Серед симптомів панічних атак:

- почуття втрати контролю;
- страх смерті або почуття неминучої загрози;
- прискорене або сильне серцебиття;
- потовиділення;
- озноб або тремтіння;
- утруднене дихання;
- швидке та поверхнєве дихання;
- слабкість або запаморочення;
- поколювання в руках або їх оніміння;
- біль у грудях, який може сприйматися як серцевий напад;
- біль у животі або нудота.

Якщо ви стали свідком панічної атаки, знайдіть безпечне місце, де дитина могла б сісти. Нагадуйте їй, що вона в безпеці, і що панічна атака мине.

Ви також можете почати робити глибокі вдихи й запропонувати дитині повторювати за вами. Можна практикувати техніки заземлення: нехай дитина назве те, що відчуває зараз на смак, на запах, на слух, а також чого торкається й що бачить.

Дійте швидко, але виявляйте емпатію

Коли в дитини з'являються проблеми з психічним здоров'ям, їй можна допомогти. Нагадайте, що її почуття справжні й поширені, що проблеми з психічним здоров'ям лікуються, і що ці почуття не триватимуть вічно.

Активно слухайте. Щоб відверто говорити про свої почуття, дитина має почуватися в безпеці. Ставити запитання – це цілком нормально, однак важливо дати дитині знати, що ви готові надати підтримку й допомогти. Вислухайте її проблеми й будьте відкритими.

Вам, найімовірніше, знадобиться звернутися по допомогу. У школах надають послуги з підтримки психічного здоров'я. Допомогу також може надати лікар дитини. Крім того, можна звернутися до служб, як-от Kids Mental Health Piece County, або до навігаторів, як-от WISE Pierce County.

Ви можете відстоювати право дитини на належні умови для пристосування в школі. Washington Office of Superintendent of Public Instruction (Управління суперінтенданта з питань державної освіти штату Вашингтон) зобов'язує всі державні школи надавати альтернативні форми навчання. Це означає, що заняття (або їхню частину) можна організовувати поза стандартним шкільним розкладом.

Це також гарна нагода ознайомитися з умовами страхового полісу на послуги в галузі психічного здоров'я дитини. Washington State Healthcare Authority (Управління охорони здоров'я штату Вашингтон) може допомогти вам знайти страховий план, якщо ви його не маєте. Крім того, можна відвідати сторінку tpchd.org/youthmentalhealth, щоб отримати поради щодо створення кризового плану безпеки.

Ознаки суїцидальних намірів

Чотири з п'яти підлітків, які намагаються накласти на себе руки, подають чіткі сигнали. Дитина або підліток із суїцидальними намірами може:

- говорити про смерть чи самогубство, жартувати про це або зображати на малюнках чи картинах;
- натякати фразами «Мене скоро не стане» або «Це безнадійно»;
- відчувати сильну провину, сором або відчуження;
- розпоряджатися своєю власністю (наприклад, позбаватись улюблених речей або віддавати їх іншим);
- раптово демонструвати життєрадісність після періоду депресії;
- вдаватися до ризикової поведінки або виявляти байдужість до власного здоров'я, безпеки й життя.

Що робити, якщо, на вашу думку, дитина думає про самогубство

Якщо ви вважаєте, що ваша дитина має суїцидальні думки, намагайтеся не панікувати. Дайте їй знати, що вам не байдуже, і ви хочете допомогти. Довіряйте своїм почуттям. Якщо ситуація здається серйозною, негайно звертайтеся по допомогу. Якщо доведеться, поруште конфіденційність, щоби врятувати життя.

Запитайте прямо, чи почувається вона пригніченою або думає про самогубство чи смерть. Відверта й чесна розмова допоможе дитині відкритися вам – скористайтеся цим шансом, щоб висловити турботу. Дослухайтеся до її думок і почуттів уважно й з повагою.

Скористайтеся ресурсами, наведеному в цьому буклеті – зараз саме час для цього. Звернення до клініки психічного здоров'я або візит до шкільного психолога – це гарна ідея, але кризова гаряча лінія надає допомогу негайно.

Незалежно від обраного напрямку, обов'язково зверніться до фахівця з психічного здоров'я, який має досвід роботи з дітьми й підлітками з депресією.

Інші важливі дорослі в житті вашої дитини мусять знати, що відбувається. Це можуть бути родичі, друзі або вчителі. Особи, які не є батьками чи опікунами дитини, можуть повідомити їх і порадити негайно звернутися по професійну допомогу.

Крім того, обов'язково мінімізуйте її доступ до засобів самоушкодження. Сховайте ліки, вогнепальну зброю, алкоголь, ножі та інші гострі предмети.

Виберіть вид допомоги відповідно до кризової ситуації

Визначте, чи загрожує дитина собі або іншим, і встановіть постійний нагляд за нею (це можете робити ви або інші дорослі). Після цього виберіть потрібний вид допомоги.

- **«Тепла» лінія допомоги.** Конфіденційна неекстрена лінія допомоги, на якій можна обговорити почуття, отримати підтримку та знайти необхідні ресурси.
- **Гаряча лінія допомоги.** Надає негайну кризову допомогу, щоб запобігти самогубству або насильству.
- **Мобільна кризова команда.** Може виїхати до людини в стані кризи.
- **Відділення невідкладної допомоги.** Якщо ви ніде не можете отримати негайну допомогу, можна завжди звернутися до відділення невідкладної допомоги під час психічної кризи.

Після цього доступні різні види послуг і лікування. Вони можуть обмежуватися кількома сесіями або тривати довше.

Спеціалісти пропонують різні види допомоги, серед них:

- розмовна терапія;
- когнітивно-поведінкова терапія (КПТ);
- діалектично-поведінкова терапія (ДПТ);
- десенсибілізація рухів очей і повторна обробка (EMDR);
- терапія прийняття та рішучості (ТПТР);
- ігрова терапія;
- терапія внутрішніх сімейних систем (IFS).

Дізнайтеся більше про різновиди терапій за цим посиланням:

psychologytoday.com/us/types-of-therapy

Крім того, терапія може проходити в різних форматах: індивідуально, у групі або разом із вами або сім'єю.

Підходи спеціалістів також різняться. Психолог може проводити терапію, але зазвичай не призначає препарати. Психіатр або медична сестра психіатрії можуть як проводити терапію, так і призначати препарати для лікування проблем психічного здоров'я.

Різні препарати можуть полегшити симптоми більшості психічних розладів. Деколи потрібно спробувати кілька, щоб знайти той, що підходить.

Хоча розмовна терапія та медикаментозне лікування можуть бути ефективними, деяким людям допомагають холістичні, культурно вмотивовані й інші допоміжні методи, як-от:

- арттерапія;
- музикотерапія;
- зоотерапія;
- танцювально-рухова терапія;
- народна або культурна медицина;
- терапія на природі;
- духовна або релігійна підтримка.

Кризова допомога

Якщо дитина переживає психологічну кризу, яка потребує інтенсивнішої підтримки, фахівці з психічного здоров'я пропонують кілька варіантів. У багатьох випадках процес розпочинається зі втручання команди Pierce County Crisis Line або відвідування відділення невідкладної допомоги. Вони можуть перенаправити вас до потрібних служб або, якщо потрібен інтенсивніший догляд, до лікарні.

Стаціонарні програми. Зазвичай передбачають 3–7 днів перебування в лікарні з іншими підлітками під цілодобовим наглядом. Мета – стабілізувати стан, щоб дитина могла безпечно повернутися додому та продовжити лікування.

Інтенсивні амбулаторні програми. Передбачають денне лікування. Підліток живе вдома, але 3–5 днів на тиждень проходить повний курс лікування. Мета – допомогти дитині повернутися до звичного життя з навичками, які запобігатимуть повторній госпіталізації.

Тривалі стаціонарні програми. Передбачають довше стаціонарне лікування, за якого підлітки перебувають у закладі тижнями чи місяцями, працюючи над стабілізацією і навичками подолання труднощів.

**Моїй дитині
потрібна
допомога. Із чого
почати?**

У разі невідкладного стану телефонуйте за номером 911.

Напишіть СМС-повідомлення за номером **741741** або зателефонуйте на лінію Suicide Prevention Lifeline за номером **(800) 273-8255**. Доступно чимало варіантів, які можна підлаштувати під особливості й потреби вашої сім'ї. Повний перелік місцевих і національних ресурсів див. за посиланням tpchd.org/youthmentalhealth.

Іноді загальні ресурси не враховують потреби дітей із маргіналізованих спільнот. У такому разі варто шукати підтримку, яка більше відповідає особливостям і потребам цих дітей.

Темношкірі люди, представники корінних народів і небілошкірі люди

Расизм та інші форми утисків – це хронічний травматичний стрес, який може призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інших розладів психіки.

Медична система США, включно з психіатрією, має історію дискримінації та колонізації. Недовіра до системи може стати на заваді, коли необхідно звернутися до неї по допомогу.

На щастя, сучасна медицина приділяє культурній компетентності більше уваги, кількість небілошкірих спеціалістів із психічного здоров'я зростає, а також з'являються ресурси, створені спеціально для цих спільнот.

Знайдіть ресурси, які найбільше відповідають вашим потребам, за посиланням tpchd.org/youthmentalhealth

Сексуальна орієнтація та гендерна ідентичність

ЛГБТКІА+ молодь частіше страждає на тривожність і депресію, а також має вищі показники самогубств. Це не пов'язано з їхньою ідентичністю. Така статистика – наслідок негативного ставлення членів родини, однолітків і суспільства загалом до представників цієї спільноти. Негативні новини про ЛГБТКІА+ спільноту, неприйняття вдома, цькування й ворожий політичний клімат підвищують рівень стресу, який погіршує стан психічного здоров'я. Нижче наведені способи підтримки дитини.

- Визнавайте її ідентичність.
- Використовуйте обрані нею ім'я та займенники.
- Створюйте можливості для спілкування з іншими членами спільноти.
- Споживайте медіаконтент із позитивною репрезентацією представників ЛГБТКІА+ спільноти, яке відповідає віку дитини.
- Зверніться до компетентного педіатра.
- Захищайте її права, потреби й добробут за межами дому.
- Гендерна ідентичність формується в кілька етапів, зокрема в ранньому дитинстві, передпідлітковому та підлітковому віці. Розмови про гендер не сприяють розвитку психічних розладів. Підтримайте дитину – покажіть, що ви її любите й піклуєтеся про неї.
- Відстоюйте її права й добробут у школі, церкві та інших установах.

Підтримуйте психологічний добробут – звертайтеся по медичну допомогу й шукайте ресурси для дитини щоразу, як вона переживає стрес, особливо коли він спричинений гендерною дисфорією.

Знайдіть ресурси, які найбільше відповідають вашим потребам, за посиланням
tpchd.org/youthmentalhealth

Обмежені можливості

Життя з обмеженими можливостями (порушеннями розвитку, когнітивними порушеннями, а також фізичними чи розумовими вадами) підвищує ймовірність появи симптомів психічних розладів. Це може бути пов'язано зі ставленням оточення, стресом від подолання труднощів, спричинених обмеженими можливостями, або мати фізичне підґрунтя.

Якщо ваша дитина має обмежені можливості, її догляд обов'язково має передбачати психологічну підтримку. Важливо мати команду фахівців, готових надати підтримку, і людей в оточенні зі схожими проблемами, які можуть поділитися власним досвідом.

Знайдіть ресурси, які найбільше відповідають вашим потребам, за посиланням tpchd.org/youthmentalhealth

Місцеві служби

Kids Mental Health Pierce County kidsmentalhealthpiercecounity.org

Washington Mental Health Referral Service for Children and Teens (Служба направлення до фахівців із психічного здоров'я для дітей і підлітків штату Вашингтон) (833) 303-5437 | пн. – пт., 8:00–17:00 (або за сформованим онлайн запитом).

Comprehensive Life Resources comprehensiveliferesources.org

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

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

Valley Cities допомога військовим | (206) 461-3222 | valleycities.org/crisis-contact

HopeSparks (253) 565-4484 | hopesparks.org

Pride Counseling NW допомога представникам ЛГБТКІА+ спільноти, гнучка система оплати | (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 допомога в Беллв'ю або допомога в режимі онлайн | (425) 454-1010 | eatingrecoverycenter.com/recovery-centers/bellevue

Charlie Health допомога в режимі онлайн | (877) 604-7924 | charliehealth.com

Child Sexual Abuse Non-Offending Caregiver Support Group (Група підтримки опікунів, не причетних до сексуального насильства над дітьми, від Child Advocacy Center) (253) 403-1478 | piercecac.org/resources/#support

Служба підтримки Common Voice Caregiver (253) 537-2145 | acommonvoice.org/support-services

Washington Healthcare Authority Family Initiated Treatment (Програма ініційованого родинною лікування від Управління охорони здоров'я штату 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

Терапевтичні групи Ted Brown Music tbmoutreach.org/musictherapy

Game Time Tacoma thegametimeway.com

Innovative Change Makers innovativechangemakers.org

Communities in Schools Washington Лейквуд, Такома, Пуяллап і Пенінсула | (253) 248-1991 | ciswa.org

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

Family Youth System Partner Round Table (Круглий стіл за участі партнерів системи, сімей і молоді) hca.wa.gov/about-hca/programs-and-initiatives/behavioral-health-and-recovery/family-youth-system-partner-round-table-fysprt

Терапевтичні послуги Rebuilding Hope Sexual Assault Center (253) 597-6424 | rebuildinghope.org

National Alliance on Mental Health Pierce County (253) 677-6629 | namipierce.org | Взаємна підтримка та освітні ресурси для друзів і родичів осіб із психічними розладами.

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

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

Teenlink (866) 833-6546 | teenlink.org

Послуги шкіл

Деякі школи надають учням доступ до консультацій із питань психічного здоров'я. Ви можете звернутися до шкільного психолога, щоб дізнатися більше про ці варіанти та інші ресурси, які надає школа.

Національні ресурси

Mental Health America screening.mhanational.org/screening-tool | Статті та посібники із широкого кола тем психічного здоров'я, а також відповідні тести для батьків і підлітків – вони можуть допомогти визначити труднощі, які варто обговорити з педіатром або спеціалістом із психічного здоров'я.

Посібники Child Mind Institute childmind.org/guides | Посібники для батьків щодо будь-яких психіатричних діагнозів, поведінкових проблем чи інших тем, пов'язаних із психічним здоров'ям дітей, а також інструмент для перевірки симптомів Symptom Checker, що допоможе батькам виявити труднощі, які необхідно обговорити з педіатром чи спеціалістом із психічного здоров'я.

American Academy of Child and Adolescent Psychiatry aacap.org
| Короткі інформаційні бюлетені із широкого кола тем психічного
й поведінкового здоров'я.

Youthline theyouthline.org/get-help | Підтримка та взаємна
кризова допомога через дзвінки, текстові повідомлення
та онлайн-чат. Із 16:00 до 22:00 (за тихоокеанським часом)
відповідають підлітки-волонтери та молоді інтерни, в інший час
– дорослі.

Psychology Today psychologytoday.com/us

Ресурси із соціально-емоційного навчання для батьків [sites.
google.com/mytusd.org/tusdselparentresources/home](https://sites.google.com/mytusd.org/tusdselparentresources/home)

Інструменти для самодопомоги від SafeSpace [safespace.
vibrant.org/en/seeking-help](https://safespace.vibrant.org/en/seeking-help)

**Що ви думаєте про
цей посібник?**

Поділіться своєю
думкою.



Tacoma-Pierce County Health Department (Департамент охорони
здоров'я округів Такома й Пірс) | Квітень 2025 року