

Vaiko psichinė sveikata

Kaip ir jūsų vaiko fizinė sveikata, psichinė sveikata taip pat yra be galo svarbi.

Psichinė sveikata susideda iš mąstymo, jausmų ir elgesio.

Ji paveikia kaip vaikas:

- Jaučiasi, mašto, vertina save
- Bendrauja, sutaria su aplinkiniais vaikais ir suaugusiais
- Susidoroja su pokyčiais, stresu ir kitais gyvenimo įvykiais.

Jei įtariate, kad jūsų vaikas patiria sunkumų ir nerimaujate dėl jo savijautos, paklauskite savęs šių klausimų:

- Ar mano vaiko elgesys yra normalus šio amžiaus vaikams?
- Ar mano vaiko probleminis elgesys kliudo ar neleidžia užsiimti įprasta veikla?
- Ar probleminis elgesys pasitaiko dažnai?
- Ar probleminis elgesys tęsiasi ilgą laiką tarpą?

Psichinės sveikatos problemos gali būti: depresija, nerimo, elgesio, valgymo, dėmesio / hiperaktyvumo sutrikimai, taip pat sunkumai su santykiais ar liūdesiu.

Naudingi kontaktai:

Klaipėdos pedagoginė psichologinė tarnyba
8 46 342253, 8 699 10201 Debreceno g. 41-1, Klaipėda, KlaipedosPPT@gmail.com

Klaipėdos psichikos sveikatos centras 8 46 410 027 Galinio Pylimo g. 3B, Klaipėda
info@kpsc.lt

Lietuvos telefoninių psichologinės pagalbos tarnybų asociacija Smilčių g. 6, Klaipėda
www.klausau.lt/telefonai



Vertėtų pasikonsultuoti su specialistu jei :

- Liūdesys ir sielvartas be jokios priežasties ar ilgą laiką išliekanti slogi nuotaika
- Labai didelė baimė– baimės priežastys neaiškios ir ji yra ženkliai didesnė nei kitų, panašaus amžiaus vaikų
- Pyktis, kuris yra beveik visą laiką, perdėtos reakcijos į aplinką
- Nerimas, kuris yra ženkliai didesnis nei kitų, panašaus amžiaus vaikų
- Pasikeitimai pažymiuose, mokykliniuose darbuose
- Vaikui nebeįdomios anksčiau dominusios veiklos, pomėgiai, hobiai
- Draugų ir šeimos vengimas

- Kalbėjimas apie savižudybę
- Pasikeitimai miego ir valgymo rutinoje
- Prasta koncentracija, sunkumai išsėdėti ar ramiai klausytis
- Poreikis turėti ir nuolat kartoti tą pačią rutiną

Būkite atviri:

- Jei įtariate, kad vaikas patiria sunkumų, pakalbėkite su juo atvirai- išreikšite savo susirūpinimą.
- Jei nusprendėte nuvesti vaiką pas specialistą, neslėpkite to–atvirai pasakykite kodėl vaiką vedate pas psichologą, dėl ko nerimaujate ir ko vaikas gali tikėtis.

