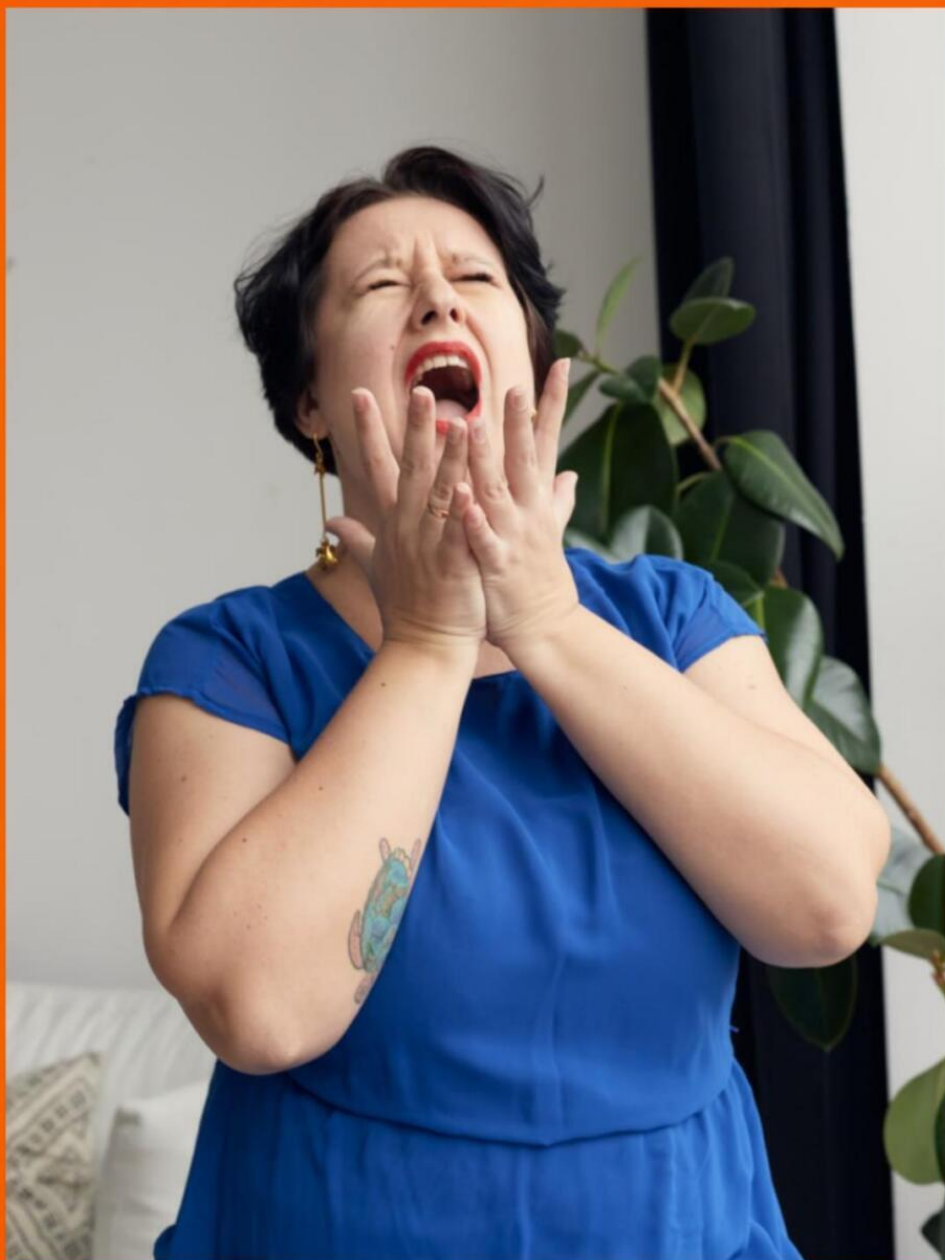


Оля Пропубертат

Мой ребенок—

пациент психиатра.

Как выжить?



18+

Ольга Пропубертат

**Мой ребенок пациент
психиатра. Как выжить?**

«Автор»

2023

Пропубертат О.

Мой ребенок пациент психиатра. Как выжить? /
О. Пропубертат — «Автор», 2023

Реальный случай (знаю от ребенка): Мам мне надо к психиатру - мама привела священника на исповедь... Не надо так. ВЗРОСЛЕЕМ. Понимаем что убегать от психиатров недобрая тема. Лучше сходить и выдохнуть, чем не дойти и потерять ребенка. И иногда страшнее даже потерять время. Долгое время когда ребенку ментально плохо, а родитель ждет что "перерастет"... И очень сложный вопрос КАК разговаривать с родителями - я, Ольга Пропубертат, крайне часто прошу родителей дойти на диагностику, но: Скажешь, что критичной опасности нет, но надо к психиатру - не идут (долгая ненормативная лексика) Скажешь, что все, труба, триндец, БЕГОМ... может и дойдут - но это совсем не гуманно по отношению к родителям-то. А получается что работает только запугивание. Я написала эту книгу захлеб, за неделю. Просто выпуская из себя все, что хочу сказать современным родителям подростков, чтобы обезопасить детей от сложных чувств взрослых! Как выжить, если подозреваешь диагноз? А если он уже точно есть?

© Пропубертат О., 2023

© Автор, 2023

Содержание

Реальная ситуация повторяющаяся многократно	5
Историческая справка	7
Психологическая реакция на новую информацию	8
Защитные механизмы психики	9
На первой стадии	10
Вторая стадия	12
Третья стадия	13
Принятие	14
Реальные признаки проблемы	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Ольга Пропубертат

Мой ребенок пациент психиатра. Как выжить?

Реальная ситуация повторяющаяся многократно

-Привет, Маша – знаешь, мой сын уже месяц не может в школу идти – жуткие истерики. Не знаю что с этим делать...

-Привет, а ты знаешь, что он ударил девочку 3 месяца назад и Авдотья Петровна всем родителям тихонько сказала, что твой Петя психический, и чтобы дети с ним не общались?

-Нет – мне она пишет только, что я плохо его воспитываю и должна заставить его ходить в школу, и если я это не сделаю она подаст на меня в опеку.

-Ну вот я конечно ей не поверила, мы же вместе отдыхать ездили, Петя вполне нормальный, но на всякий случай свою Машу попросила держаться от него подальше. Родители других детей уже хотят писать в школу, чтобы его исключили из класса.

Как бы больно мне не было об этом писать – но примерно раз в неделю я получаю сообщения от плачущих мам, которые пережили аналогичные разговоры про своих деток. Я – Ольга Пропубертат, семейный психолог и автор блогов по воспитанию подростков.

Первое что тут важно – это глобальное отсутствие в нашем обществе умения быть бережными. На самом деле первые кто замечает “неправильное” поведение детей это конечно учителя – и надо бы, чтобы они были знающими и бережными и умели аккуратно наедине с мамой подсветить болевые точки ребенка и отправить к нужным врачам – но нет. Чаще всего таких детей просто начинают гнобить и травить. Сажают на последние парты, не позволяют дружить детям, заваливают двойками.

Это реальная ситуация – когда девочку с официальными больничными и диагнозом – депрессия – учитель математики заставила 4 раза пересдавать экзамен по геометрии и очень по-хамски с ней общалась. В моем идеальном мире за такое должен быть суд по статье “доведение до самоубийства”, но по факту мама сидела на 4 пересдаче и девочке со скрипом поставили 3 и “отпустили” учиться в другую школу.

И я очень много похожих ситуаций могу рассказать – причем везде там реальное причинение добра от учителей – то есть учитель искренне и от души верит, что ребенку это нужно и пойдет на пользу. Что вот сейчас выучить вот эти 10 теорем это прям основа успешной жизни потом.

А если бы ребенок правда вышел в окно – во всем обвинили бы маму, которая плохо воспитывает и мало заставляла учиться – разбаловала.

Но вернемся к теме книги – нервная система наша это такая же часть нас как пищеварительная система, как система дыхания. И как кости иногда ломаются, вот бывают дети которые до 18 лет ни 1 перелома, а есть кто каждый год в гипсе – просто косточки менее крепкие – вот также ломаются нервы.

Более того, сейчас наша медицина на очень высоком уровне – мою дочь, например, выхостили из 1350 граммовой крохи, которую достали из мамы кесаревым на 26 неделе беремен-

ности. У нас просто живо больше детей и соответственно больше тех, у кого слабые желудок, кости или нервишки. И это признак развитого общества – как бы странно это не звучало.

Нервная система может дать сбой в любой момент, у меня, у вас, у наших близких и друзей – и это про “от сумы и от тюрьмы не зарекайся”. Нет ни у кого достаточной брони от болезней. И если Вы сейчас подумали, что “ну вам то с этим никогда не столкнуться, вы сильные” – снимите белое пальто. Слом психики может быть после банальной простуды.

Историческая справка

Наша медицина периодически делает прорывы в развитии, и опирается она на химию в том числе.

Когда-то изобрели пеницилин, и люди перестали умирать от пневмонии. Вот ровно также появляются все новые лекарства. От онкологии, от гастрита, от заболеваний нервной системы.

Еще 50 лет назад, если тебе ставили онкологию, это был повод медленно ползти на кладбище. Онкологическим больным не проводилось вскрытие, чтобы проверить причину смерти. Просто все знали, что это приговор.

Сейчас в ремиссии живут десятками лет. Особенно если замечают болезнь на первых этапах. – Проверьте статистику если не верите мне.

А что с психикой?

Раньше единственным лечением была изоляция от общества. Психиатрические клиники были филиалом ада на земле.

Сейчас человек с самыми сложными диагнозами может спокойно жить, ходить на работу и управлять своей жизнью – да, с помощью регулярного приема таблеток, но это про качество жизни. Просто химики научились влиять на работу нервной системы. Сейчас даже смиренные рубашки нужны в разы реже, чем раньше.

Но страхи внутри нас остались, и они очень мощные. Особенно у тех, кто жил в СССР, ибо карательная психиатрия была очень яркой и часто показательной. И варианты, когда можно было заплатить – и твоего близкого клали, и “закалывали” до состояния овоща были в нашей истории.

Я, как приёмная мама, и сейчас знаю случаи карательной психиатрии – они касаются детей в детских домах. Просто расстройство привязанности внешне выглядит часто именно как глубокое нарушение психики – но там есть глобальные отличия и свои способы отличить эти процессы.

Но глобально – психиатрия та область, где врачебного беспредела как раз сейчас очень немного – потому что большинство решений там принимается комиссией, а не одним человеком. И да – просто потому, что сейчас накоплен огромный опыт лечения и диагностики. Известно больше, чем даже 10 лет назад. И поэтому надо не бояться психиатра, а понимать, что это такой же врач, как терапевт и как хирург.

Особенно, если выбирать врача, у которого в описании стоит – адепт доказательной медицины.

Психологическая реакция на новую информацию

Но вернемся к теме нашей книги. Вот есть семья, в ней есть ребенок. И есть некоторые знания о том, что такое нормальный ребенок. Как он должен развиваться, что в каком возрасте должен уметь и как выглядит здоровый малыш.

И по факту уже в этом месте я вижу множество болевых точек. Например, ко мне на приём часто приходят родители 3 летних детей, и просят избавить их от истерик ребенка. Хотя истерики в этом возрасте норма! Я часто называю такие моменты настройкой нервной системы. Вот как пианино звучит очень немелодично, когда его настраивают, как и гитара – но без настройки оно всегда будет звучать искаженно. А если спокойно пройти процедуру подстройки – потом получается красивая музыка. Вот нервная система человека точно так же настраивается. В этом возрасте очень важно, чтобы истерика не стала способом получить желаемое, а осталась бы способом прожить эмоции. Положительные эмоции, кстати, тоже иногда истерят.

А это возможно, если взрослые люди спокойно выдерживают и системно управляют отношениями с ребенком.

И бывает по-разному – но в какой-то момент некоторые родители замечают “ненормальность” своего ребенка.

Излишне долгая истерика, долгое отсутствие речи, невозможность уснуть или слишком много сна. Истерика на пустом месте или молчание там, где другие дети говорят и кричат. Иногда это мнение со стороны – а он у тебя точно нормальный? От мамы, свекрови, подруги, врача, учителя.

И родитель внутри понимает – что-то не так. Это больно, это остро, это невыносимо.

И начинается долгий путь копалки ковырялки внутри себя – поиска своей ошибки, почему так случилось – и если ошибка найдена – ругань себя до самоуничтожения.

Зачем я выпила тот бокал вина в беременность? Это потому, что я хотела сделать аборт на первых неделях! Это потому, что папа его уронил в 5 месяцев с кровати! Точнее – зачем я оставила его с папой, а тот его уронил!

Да, тут всегда ругаем себя – но иногда через призму обвинения других. Почему я родил именно от этого человека? Почему что-то ему разрешил, почему ушла в магазин и оставила на 15 минут с мамой, а та накормила чем-то...

И вот эта реакция, когда речь идет о болезни ребенка чаще всего сильно затягивается. Давайте разберемся почему:

Защитные механизмы психики

Наша психика играет с нами очень злые шутки – она так нас защищает на самом деле – чтобы не было слишком больно, чтобы можно было жить дальше. Но чаще всего это мина замедленного действия, то есть мы “типа” не замечаем происходящего, но оно остается внутри и нарывает. И когда прорвется – мы понятия не имеем и это страшно!

Как же нас обманывает психика – варианты назвал и описал очень давно создатель психологии – Зигмунд Фрейд. Но в его книгах это описано ТАК замудрено... попробую перевести на русский:

На первой стадии

Когда только вот узнали, что-то важное, жизнеизменяющее, наша психика нас защищает и как бы делает невидимым событие. Как: вот механизмы

1. Отрицание

Мы просто “не замечаем” очевидного. Нет, мой ребенок не истерит уже 6 часов подряд. Важно понимать, что это именно механизм защиты психики, автоматическая реакция неосознанная. То есть мы ПРАВДА не замечаем. Это не “а сделаю как я вид, что ничего не происходит”, это про внутри вас правда ничего не происходит. Как будто на вас запотевшие очки и вам правда не видно какие-то моменты.

2. Замещение

Если сработал этот механизм – мы как будто заменили картинку. Причем если говорить о нарушениях психики – мы чаще замещаем самими собой. Ребенок мучает котенка? Я тоже мучала в детстве, агага мне. И дальше все мысли только о себе в детстве, поругать себя за этого котенка – но то, что делает ребенок как бы мимо.

3. Вытеснение

Самый яркий пример вытеснения в родительстве это системное повышенное внимание к порядку в доме и опрятности. Родитель требует беспрекословного выполнения действий по уборке и сам убирается как профессиональная горничная. Тот факт, что ребенок дерется в школе проходит “мимо” осознания родителем, зато на ребенке идеально выглаженная рубашка и брюки со стрелкой, а на кухне у мамы все крупы пересыпаны в баночки и подписаны.

4. Изоляция

В случае, если сработала изоляция родитель хорошо знает, что ребенок режет свои руки, например. Родитель говорит об этом и с ребенком, и с врачами. Но относится он к этому факту примерно никак. Нет ни одобрения, ни порицания, ни грусти, ни радости. Интеллектуально факт есть, эмоционально – нету.

5. Проекция

Мой ребенок дерется в школе – но там весь класс такие драчуны, поэтому все окей, с моим ребенком все также как с другими детьми, значит можно не беспокоиться и ничего делать не надо. Какие такие обследования или врачи?

6. Реактивное образование

Классика этого способа защиты – это папы, которые громко ругают людей нетрадиционной ориентации (ни к чему не призываю, только обозначаю проблему на самом ярком примере). Тревога о том, что такое, может быть, с твоим ребенком не просто отрицается – а превращается в войну с этой темой! Иногда даже с прямыми действиями типа комментариев в интернете или попытками идти драться с неудобными. Делается это все тоже неосознанно, этот папа реально уверен, что он просто ненавидит таких людей. Свои опасения он не замечает совсем.

7. Идентификация

Здесь родитель находит какого-то еще человека, чаще всего это второй родитель, или какой-нибудь троюродный дедушка. Иногда это про национальность или пол. У нас дедушка был восточных кровей, а они все очень эмоциональные, поэтому мой сын полез в драку в магазине, хотя вроде только ценник был с ошибкой, можно было просто поговорить, но он подрался. Как дедушка.

И все – логично же все, можно выдохнуть.

8. Рационализация

В случае рационализации – родитель очень “логично” поясняет себе каждое странное поведение ребенка! Сейчас он просто голодный, тут не выспался! Самое жестокое тут – все от гаджетов. Когда у ребенка с депрессивным эпизодом, например реально отбирают мобильный телефон, лишая последних возможностей найти поддержку. Или родитель думает, что тут есть вопросы сна. Ты просто не спал ночь и поэтому такой грустный – и совершенно не вкладывается в голову родителя – у ребенка нарушения сна – и если он просто лежит в кровати то начинаются навязчивые мысли и панические атаки. Очень много тут боев с ветряными мельницами.

9. Регрессия

Здесь родитель мысленно как бы откатывается ко времени, когда еще был без детей. И начинает встречаться со старыми друзьями, вести себя легкомысленно. Я в домике. Очень заметная окружающая ситуация и очень непросто из нее выходить в реальность – а возвращают обычно достаточно жестко. Опасность тут – если родитель не делает важные сейчас действия, например не вызывает скорую, хотя ребенок делает попытку суицида.

10. Сублимация

Жесткий пример данного защитного механизма – это человек с садистскими наклонностями становится первоклассным хирургом. Социально одобряемое поведение, взамен чему-то плохому. Если говорить о ситуации – когда у твоего ребенка нарушения психики – то это один из лучших механизмов. Например, если ребенок жестоко дерется – мама просто отводит его на секцию единоборств и контролирует так, чтобы ему некого было бить до беды. Здесь по-прежнему нет полного осознания происходящего – но есть защита от вреда себе или другим.

И вот это системное проживание не реальных заморочек и проблем ребенка – а тех пунктов, которые выдала наша, защищающая нас от плохих новостей психика. Это часто серьезная трата времени, ибо можно годами быть уверенной, что сын агрессивный, потому что его папа такой же полностью. (Идентификация) И не видеть, что под агрессией ребенка скрывается проживание насилия, например. Нужно суметь заметить в себе эти механизмы, они часто встречаются несколько сразу. Остановиться. Я это называю – заканчиваем копалку ковырялку внутри себя. И начать ВИДЕТЬ реального ребенка и его реальные отличия от детей такого же возраста в примерно тех же обстоятельствах. Тут в помощь прохождение разных обучающих программ – у меня есть онлайн курс – Как достучаться до ребенка. В нем разобраны все вот эти границы нормы – как должно быть, если психика здорова. И если у Вас не так – начинаем помогать ребенку.

Вторая стадия

Стадия торга

Все новости в нашей жизни на самом деле отправляют нас в путешествие:

Новость (Да ладно? Что правда это случилось?)

Торг (А вот если бы я утром встал с другой ноги, то этого бы не было)

Третья стадия

Депрессия (Теперь моя жизнь изменится, мне хреново от перемен, а ну ка сделайте все как было, срочно! – Как это не получится сделать как раньше?
AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA)

Принятие

(Ну окей, будем жить по новому)

И неважно на самом деле хорошая новость или плохая, и неважно насколько эта новость меняет нашу жизнь.

На невозможность купить любимый кофе утром мы тоже реагируем по этому плану. Именно отсюда столько приколов про “а точно нельзя?”. Это на стадии новость мы задаем глупые вопросы.

Дальше идет мысль – а вот если бы я вчера попросил – мне сегодня бы придержали любимый сорт. Здравствуй торг

Потом мы грустим, и дальше выбираем другой кофе или идем на работу без стаканчика.

Просто пролетают эти стадии за минуту примерно, и мы часто их даже не замечаем.

А вот если это жизненноважные события? Свадьбы, переезды, похороны, болезни – то на проживание нужно иногда несколько лет и помощь психологов и психиатров.

В среднем – 40 дней нужно, чтобы переварить и пройти все 4 стадии.

Если дольше – то иногда это долгая депрессия – редко.

Но в основном это застревание на стадии торга.

Если бы я не подумала об аборте в первые недели беременности, то у ребенка сейчас не было бы онкологии (пример реальный). Многие мамы десятилетиями варятся вот в этом чувстве вины и копалке ковырялке про “а что я обязана была сделать иначе”

Так вот – читая эту книгу – раз и навсегда скажите себе СТОП про умение торговаться!

Есть много способов:

Можно на руку надеть браслет, и переодевать его каждый раз как поторговались. Можно щелкать себя резинкой для денег, можно приседать 5 раз после каждой мысли про “а вот надо было”. У меня лучше всего работает штрафовать себя на деньги. По 5 рублей за каждый эпизод торга. Как только месяц нет штрафов – тратим накопленное на что-то очень доброе для себя!

Не путайте чувство вины и совесть – нет, никому не хорошо, от того, что Вы торгуетесь со вселенной. Что уже произошло – не изменить. Живем теперь тут и здесь!

Реальные признаки проблемы

Психика наша очень неизученная штука.

Кто такой здоровый психически человек – это тот, у кого в балансе находятся мысли, чувства, действия и слова.

Есть такое понятие – адекватность ситуации.

Причем эта адекватность, она часто извращена обществом.

Когда мама запрещает ребенку покрасить волосы в яркий цвет и ребенок сильно хамит в ответ – это НОРМАЛЬНАЯ реакция ребенка.

Когда подросток отказывается выполнять д/з по какому-то предмету, при проверке выясняется, что учитель несправедливо оценивает эти дз – реакция ребенка нормальна!

И если родителю хочется убить ребенка, за разбитую любимую вазу – это тоже нормально. Нормально злиться на человека, который нарушает твои границы.

Неадекватность стоит “ставить” только если проверили всю ситуацию

Голый человек на Красной площади – это неадекватно – вроде да. А если выяснится, что он делает это на спор, и предмет спора неплохие деньги? Уже становится адекватнее.

Важна еще осознанность. Такой человек еще и понимает свои ощущения и управляет своими действиями.

И наша взрослая ответственность – научить детей понимать себя. Ты сейчас просто злишься! А сейчас ты радуешься, да?

И есть очень важный параметр здоровой психики. Называется “критика”

Это то, что человек думает про самого себя.

Это сильно социальная штука.

Вот все тот же человек идет по красной площади голый.

Если у него критика нормальная – он понимает, что делает что-то не то. Но делает потому, что хочет что-то доказать, на спор... То есть у него есть причина идти голым которая сильнее стыда и знания что ты не очень прав.

Что такое психически нездоровый человек – это тот, кто идет голым по красной площади и реально не считает это чем-то стыдным. Я говорю про человека из нашего менталитета, да (условному папуасу нормально без одежды, потому что в его племени так принято)

И вот тут начинается очень много активной психической деятельности каждого из нас.

Потому, что мы на любое свое проявление – на каждую мысль, на каждое чувство, на каждое слово и на каждое действие ставим метку – а это нормально?

И вот у людей с нарушениями психики это нормально стоит на всем. Ударил слабого, украл, нахамил, обидел кого-то... ну и ок.

Или обратная ситуация – ему все ненормально. Он как-то подозрительно моет руки. 100 раз возвращается проверить, выключил ли утюг. Правда 100, не утрирую.

Та самая неадекватность ситуации. Истинная неадекватность.

И вот у хороших людей тут много боли, и очень часто метка нормальности совсем не ставится. То есть человек в 15 лет подумал, что хочет убить свою мать (потому что она не пустила на ночевку, где мог обломиться первый секс)

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.