

Тривогу

Інформаційний лист про

Що таке тривога?



- Тривога – це нормальне почуття, яке іноді виникає у багатьох людей, включаючи дітей. **Це природна реакція на стрес або хвилювання.**
- Тривога може бути корисною, тому що в певних ситуаціях, наприклад, при переході вулиці з жвавим рухом, вона змушує нас бути **пильними та обережними.**
- Тривога стає проблемою, коли вона заважає займатися різними справами, наприклад, ходити до школи, проводити час далеко від сім'ї, добре встигати у школі чи займатися спортом.
- Коли тривога стає проблемою, її називають "тривожним розладом".
- Тривожні розлади є одним із найпоширеніших психічних розладів у дітей і дорослих.



Деякі загальні ознаки тривожних розладів у дітей...

Відмова ходити до школи чи відсутність бажання проводити час із друзями

Почуття нудоти без відомої причини

Труднощі із засинанням чи зі сном

Надмірне занепокоєння через страхи (наприклад, про речі, що не піддаються контролю)

Часте відвідування туалету (особливо перед виходом із дому)

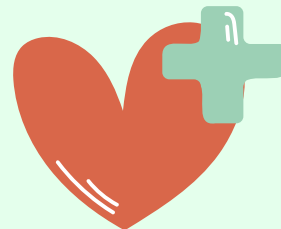
Нез'ясовні болі в животі або головні болі

Тяжкі переживання при розлуці з батьками

Утруднене дихання з невідомої причини

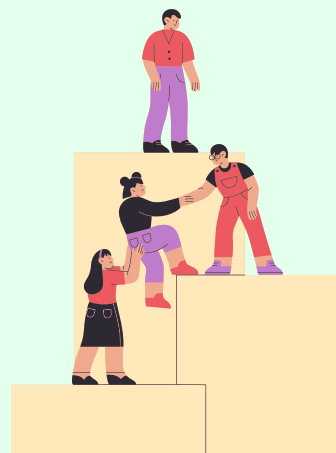
Що я можу зробити і до кого звернутися за підтримкою?

Якщо ви вважаєте, що у вашої дитини виникло підвищене почуття тривоги, краще **звернутися до сімейного лікаря або до місцевого громадського центру охорони здоров'я.**



Лікар задасть вам кілька питань про самопочуття дитини та попросить вас заповнити анкети про її поведінку.

Відповіді на ці запитання допоможуть лікарю вирішити, **чи потребує ваша дитина допомоги.**



Лікар може запропонувати вашій дитині поспілкуватися з психотерапевтом, а в деяких випадках для подолання почуття тривоги порекомендує їй медикаментозне лікування.

Необхідно знати, що без вашого дозволу та дозволу вашої дитини лікар не може ділитися інформацією про дитину або про свої рекомендації щодо її лікування з будь-ким.

Існує лише кілька обставин, за яких лікар може поділитися інформацією без вашого дозволу чи дозволу дитини. Якщо з цього приводу ви маєте запитання, задайте їх своєму лікарю.

Якщо будь-який з викладачів вашої дитини ставиться до неї прихильно, вам слід поговорити з ним і дізнатися, чи не помічав він, що в школі ваша дитина відчуває тривогу. У шкільних викладачів також можуть бути ідеї про те, якої саме підтримки потребує ваша дитина.



Ви можете поговорити зі своєю дитиною. Відкрите та доброзичливе спілкування з нею про те, що вона відчуває – дуже корисне. Усвідомлення того, що ви на її боці, допоможе дитині відчувати себе краще.

З вашою підтримкою, любов'ю та розумінням, а також за допомогою компетентного медичного працівника ваша дитина обов'язково навчиться справлятися зі своїми тривогами та страхами.

Куди звернутися за додатковою інформацією?

- **Центр допомоги дітям та сім'ям імені Джорджа Халла**
 - www.georgehullcentre.ca
 - Центр у районі Етобіко, який надає підтримку дітям, підліткам та їхнім сім'ям у питаннях психічного самопочуття. У центрі також надаються послуги перекладу.
- **Служба психічного здоров'я, розвитку і громадських послуг «Lumenus»** | www.lumenus.ca
 - Цей центр у Торонто надає допомогу дітям і сім'ям для забезпечення гарного психічного самопочуття, розвитку дитини, лікування аутизму і послуги попередження захворювань в ранньому віці. У центрі також надаються послуги перекладу.
- **Вебсайт «About Kids Health»** | www.aboutkidshealth.ca
 - Цей веб-сайт створений лікарнею "Hospital for Sick Children" і пропонує корисну інформацію для батьків, підлітків і дітей. Інформація також доступна кількома мовами.
- **Anxiety Canada** | www.anxietycanada.com
 - Веб-сайт з безкоштовними методиками та корисними порадами для батьків дітей з підвищеним почуттям тривоги
- **Веб-сайт і телефонна підтримка «Kids Help Phone»**
 - kidshelpphone.ca або зателефонуйте (1-800-668-6868)
 - Чудовий веб-сайт, який містить інформацію про психічне здоров'я дітей та молоді. На цьому веб-сайті є також розділи зі спеціальною інформацією для новоприбулих до Канади (kidshelpphone.ca/tag-cloud/?tags=newcomers). Інший розділ цього веб-сайту пропонує інформацію кількома мовами (kidshelpphone.ca/wellness-support-in-multiple-languages). Для спілкування з дітьми та молоддю по телефону там є також консультанти, які володіють кількома мовами.
- **Нова молодь** | <https://newyouth.ca/en>
 - Інтернет-спільнота для молодих іммігрантів і біженців, які вперше потрапили в Онтаріо. Пропонує інформацію про боротьбу з депресією та тривогою, а також багато інших тем.
- **Канадська асоціація психічного здоров'я «Здоров'я та благополуччя новоприбулих» (для 12 років та старше)**
 - <https://cmha-yr.on.ca/get-support/newcomers-health-and-well-being-12/>
 - Веб-сайт, на якому можна знайти інформацію про підтримку та програми, спрямовані на покращення психічного стану новоприбулих.

- **LAMP Центр громадського здоров'я** | <http://www.lampchc.org>
 - Мультисервісний центр, який надає широкий спектр послуг у сфері охорони здоров'я та спільноти та може звертатися за посиланням на інші місцеві медичні послуги.
 - <https://lampchc.org/programs-services/community-health-programs/ask-community-information/newcomer-services/>
 - Програма інформації для громади ASK! - Консультанти з поселення можуть направляти та рекомендувати новачків до різноманітних спільнотних служб
- **Stonegate Community Health Centre** | www.stonegatechc.org
- **Rexdale Community Health Centre** | www.rexdalechc.com