

Досліджуємо психічне здоров'я разом:

Долучайтеся до навчання вашої дитини

Учні 7 та 8 класів проходять серію освітніх модулів з питань психічного здоров'я, що базуються на навчальній програмі [з охорони здоров'я та фізичного виховання в провінції Онтаріо](#). Ці модулі стали обов'язковими, щоб кожен учень мав доступ до надійної та науково обґрунтованої інформації про психічне здоров'я, актуальної для підліткового віку. Розвиток навичок і звичок, які сприяють благополуччю, а також знання про поширені проблеми психічного здоров'я і про те, як отримати підтримку в разі потреби, можуть допомогти учням піклуватися про своє психічне здоров'я і запобігти виникненню проблем із психічним здоров'ям у майбутньому.

Про що дізнається моя дитина?

КЛАС 7	ПРО ЩО ДІЗНАЄТЬСЯ МОЯ ДИТИНА?
Психічне здоров'я, психічні захворювання та взаємозв'язок між ними	<ul style="list-style-type: none">• Психічне здоров'я — це те, що є у кожного з нас, і всі ми хочемо мати хороше психічне здоров'я для себе й тих, про кого ми піклуємося. Існує багато факторів, які впливають на наше психічне здоров'я та підтримують його. Час від часу у нас можуть виникати незначні проблеми з психічним здоров'ям. Ось чому були розроблені стратегії та варіанти підтримки, які можуть допомогти нам повернутися до нормального життя.• Психічні захворювання — це більш серйозні розлади мозку, які можуть впливати на наші думки, емоції та поведінку, а також заважати навчанню, роботі та стосункам. Завдяки підтримці ті, хто страждає на психічні захворювання, можуть забезпечити собі гарний загальний стан психічного здоров'я.

КЛАС 7	ПРО ЩО ДІЗНАЄТЬСЯ МОЯ ДИТИНА?
<p>Можливі ознаки проблем з психічним здоров'ям та інформація про те, коли, де і як шукати підтримки</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Не існує єдиного правильного способу підтримувати психічне здоров'я, тому важливо виробити низку стратегій і знайти засоби підтримки, які відповідають нашій культурі, віруванням і ситуаціям і найкраще підходять саме нам. • Спостерігаючи за змінами у своєму психічному здоров'ї, ми можемо дізнатися, коли слід застосовувати певні стратегії. • Отримання допомоги, коли вона нам потрібна, також є важливою стратегією турботи про власне психічне здоров'я.
<p>Психічне здоров'я, вживання наркотичних речовин та взаємозв'язок між ними</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Люди вживають наркотики з різних причин. Те, що деякі речовини дозволено вживати, не означає, що вони є безпечними. • Коли ми молодші, деякі речовини (наприклад, канабіс) можуть справити довготривалий негативний вплив на наш мозок, оскільки він усе ще розвивається. • Наше психічне здоров'я може відігравати певну роль у вживанні наркотичних речовин. Ми можемо звернутися за підтримкою з приводу проблем, пов'язаних із вживанням наркотичних речовин, так само, як і з проблемами психічного здоров'я.

КЛАС 8	ПРО ЩО ДІЗНАЄТЬСЯ МОЯ ДИТИНА?
<p>Психічне здоров'я та стигма</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Стигма, пов'язана з проблемами психічного здоров'я та психічними захворюваннями, може мати негативний вплив на всіх нас. • Наш вибір слів може сприяти стигматизації і навіть завдавати шкоди, а може бути використаний для надихання інших і підтримки тих, кому потрібна допомога. • Коли ми позбуваємося стигми, люди з більшою ймовірністю звертатимуться за необхідною допомогою, що може запобігти виникненню більш серйозних проблем у майбутньому.

КЛАС 8	ПРО ЩО ДІЗНАЄТЬСЯ МОЯ ДИТИНА?
<p>Підтримка нашого психічного здоров'я — управління стресом</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Всі ми іноді перебуваємо в стресі. Іноді стрес може бути корисним! Він може допомогти нам багатьма способами, наприклад, підготуватися до тесту або потренуватися перед грою. • Управління стресом — це вміння, яке ми можемо практикувати й вдосконалювати. Для управління стресом існує багато стратегій. Важливо мати під рукою кілька таких стратегій і регулярно їх застосовувати. • Коли ми знаходимося в стані стресу постійно, це може вплинути на наше психічне й фізичне здоров'я. Якщо ви помічаєте, що відбувається саме це, час шукати додаткової підтримки від сім'ї або інших дорослих, яким ви довіряєте.
<p>Як допомогти другові — пошук підтримки для інших і водночас турбота про себе</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Наша роль у підтримці наших друзів дуже важлива. Іноді нам потрібно, щоб інші люди також відігравали певну роль. Нам не обов'язково самостійно вирішувати проблеми, пов'язані з нашим другом. • Навіть якщо наш друг просить нас не робити цього, ми повинні негайно звернутися за підтримкою, якщо є ризик для його безпеки чи безпеки когось іншого. • Допомагаючи другу, цілком нормально ставити на перше місце власне психічне здоров'я. Наше психічне здоров'я теж важливе.

Як я можу допомогти з цим навчанням?

Практикуйте та розробляйте стратегії підтримки позитивного психічного здоров'я разом з дитиною

Освітні модулі з питань психічного здоров'я — це чудова нагода для вас та вашої дитини сприяти зміцненню позитивного психічного здоров'я вдома. Ви можете попросити дитину поділитися з вами думками, про які вона дізналася в школі, а також можете разом спробувати кілька стратегій (наприклад, дихальні стратегії, розтягнення, проведення часу на природі, спільну гру, участь у культурних або релігійних заходах тощо). Ви також можете показати дитині, які стратегії ви використовуєте, коли дбаєте про власне психічне здоров'я. Існує багато способів щодня посилювати відчуття міцного психічного здоров'я, і спільна практика може допомогти вам розвинути психічно здорові звички на все життя.

Продовжуйте розмову вдома

Поки ваша дитина вчиться в класі, подумайте над наступними темами для розмови, щоб продовжити обговорення вдома й закріпити отримані знання:

- Що з того, що ти дізнався(лася), виявилось цікавим чи корисним для тебе?
- Яким стратегіям піклування про своє психічне здоров'я ти навчився(лася)?
- Чи можу я щось зробити або чогось не робити, щоб тобі було зручно говорити про своє психічне здоров'я?

Продовжуйте вчитися

Опитування показали, що учні хочуть, щоб їхні батьки/опікуни були поінформовані про психічне здоров'я, щоб вони могли підтримувати їхній добробут, особливо коли у них виникають проблеми з психічним здоров'ям. Шукайте авторитетні джерела інформації, щоб дізнатися більше про психічне здоров'я.

А ви знали?

1. Учні по всій провінції розповіли нам, що вони хочуть дізнатися більше про психічне здоров'я та психічні захворювання, і вони воліли б отримати ці знання в школі.
2. Усі шкільні ради провінції Онтаріо підтримують психічне здоров'я своїх учнів, призначаючи відповідальну особу з питань психічного здоров'я та керівника, відповідального за психічне здоров'я. Ви можете дізнатися докладніше про стратегію підтримки психічного здоров'я кожної шкільної ради на вебсайті ради.
3. Почуття зв'язку та приналежності може допомогти уникнути проблем із вживанням наркотичних речовин. Дитина може відчути себе частиною шкільної спільноти, ставши учасником/учасницею команди та беручи участь у шкільних заходах.
4. Психічне здоров'я є в кожного! Психічне здоров'я — це стан благополуччя, який включає в себе діапазон думок, почуттів і поведінки. Воно впливає на те, як ми справляємося зі стресом, ставимося до інших і робимо вибір. Воно є частиною нашого загального здоров'я і відіграє важливу роль у нашій здатності насолоджуватися життям.
5. Психічні захворювання відносяться до станів, які діагностуються кваліфікованим фахівцем. Вони впливають на наші думки, почуття, поведінку та загальне самопочуття. Вони можуть заважати нам робити те, що ми хочемо і повинні робити, і можуть впливати на нашу здатність насолоджуватися життям. За умови належної підтримки, люди з психічними захворюваннями можуть мати гарне психічне здоров'я.

6. Іноді ми думаємо про щастя як про бажану емоцію. Але для розуміння того, що відбувається в нашому житті, здоровим і важливим може бути цілий спектр почуттів.
7. Застосування стратегій управління стресом може допомогти нам почуватися добре й бути напоготові, коли нам це потрібно. Використання таких стратегій може допомогти нам почуватися більш підготовленими й підвищити ймовірність того, що вони спрацюють саме тоді, коли нам це буде потрібно якнайбільше.

Ознаки проблем з психічним здоров'ям

Освітні модулі з питань психічного здоров'я для учнів 7 та 8 класів покликані допомогти кожному учневі почуватися добре й розвиватися. Однак, незважаючи на це навчання та сильну підтримку вдома і в школі, деякі учні все одно можуть мати проблеми з психічним здоров'ям. Тому важливо, щоб батьки/опікуни знали про ознаки виникнення або посилення проблем із психічним здоров'ям, щоб вони могли вжити заходів у разі потреби. Раннє виявлення проблем і надання турботливої підтримки може запобігти поглибленню труднощів і допомогти забезпечити молодим людям підтримку, необхідну для їх розвитку й процвітання.

Існують деякі ознаки, які можуть вказувати на те, що молода людина має проблеми з психічним здоров'ям. Ви знаєте свою дитину краще за інших і можете помітити, коли в її звичному способі життя відбулися зміни. Нижче наведено кілька ознак, на які слід звернути увагу:

- систематичні спалахи гніву або тривоги;
- підвищена дратівливість;
- посилене почуття тривоги й паніки;
- відмова відвідувати школу;
- відсторонення від друзів, сім'ї та занять, які раніше подобалися;
- посилення випадків бунтарства і конфліктів;
- вживання наркотиків та/або алкоголю;
- постійні негативні коментарі про себе;
- погіршення оцінок, низька мотивація до виконання завдань;
- зміни у звичках харчування та сну;
- часті розмови про смерть і вмирання.

Якщо ви дізналися, що дитина думає про самогубство або заподіяння шкоди іншим, негайно зверніться за допомогою до служби з екстреної допомоги.

Якщо ви помітили деякі з цих ознак у своєї дитини, подумайте про інтенсивність, регулярність і вплив поведінки та емоцій, які ви спостерігаєте.

- Чи є така поведінка та емоції нехарактерними для вашої дитини?
- Чи мають вони негативний вплив на здатність вашої дитини насолоджуватися повсякденним життям, спілкуванням з друзями або життям вашої сім'ї?
- Чи заважають вони успіхам вашої дитини в школі?
- Чи почастишали випадки такої поведінки з боку вашої дитини?
- Чи ця поведінка або емоції є більш інтенсивними, ніж зазвичай?
- Чи тривають вони довше, ніж очікувалося, враховуючи обставини?

Пам'ятайте: якщо ви помітили, що щось змінилося, це не обов'язково означає, що у вашої дитини є проблеми з психічним здоров'ям або психічне захворювання. Найкраще, що ви можете зробити у цьому випадку, — це отримати більше інформації та поділитися своїми спостереженнями з людьми, які можуть вас підтримати.

Підтримка навколо нас

Складіть особистий план, до кого ви можете звернутися, а також порядок дій у школі, де навчається ваша дитина, якщо ви помітите, що у неї виникли проблеми з психічним здоров'ям. **Пам'ятайте: ви не одні!** Навколо є багато служб з підтримки, різних послуг і людей, які допоможуть вам підтримати вашу дитину.

ПІДТРИМКА МОЄЇ ДИТИНИ В ШКОЛІ:	ПІДТРИМКА В МОЇЙ ГРОМАДІ:	ВАРІАНТИ ЕКСТРЕНОЇ ДОПОМОГИ:
<p><i>Класний керівник, директор, спеціальний вчитель, консультант з профорієнтації, дитячий та молодіжний працівник, соціальний працівник тощо.</i></p> <p>Складіть свій власний список:</p>	<p><i>Тітки, дядьки, старші люди, бабусі й дідусі, опікуни, центри дружби, громадські організації, церква, мечеть, громадські центри тощо.</i></p> <p>Складіть свій власний список:</p>	<p>Телефон довіри для темношкірої молоді Телефонуйте: 416-285-9944 або Безкоштовно: 1-833-294-8650</p> <p>Телефон довіри ConnexOntario Безкоштовно: 1-866-531-2600</p> <p>Телефон довіри для дітей Безкоштовно: 1-800-668-6868</p> <p>Місцева служба невідкладної допомоги 9-1-1</p> <p>Складіть свій власний список:</p>

ПРОЦЕС ОТРИМАННЯ ПІДТРИМКИ У ШКОЛІ ДЛЯ МОЄЇ ДИТИНИ:

Поспілкуйтеся з класним керівником вашої дитини, адміністратором або співробітником школи, якого ви знаєте, і поділіться своїми побоюваннями, дізнайтеся, які послуги доступні щодо підтримки вашої дитини, і як їх отримати.

Додайте шкільний процес сюди:

Ви заслуговуєте на підтримку, яку ви шукаєте. Не здавайтеся — є люди, які підтримають вашу дитину і дадуть вам зрозуміти, що ви не самотні.

Ваше психічне здоров'я теж важливе!

Якщо ви коли-небудь відчуєте, що потребуєте підтримки для власного психічного здоров'я, зв'яжіться зі своїм сімейним лікарем або:

- [Connex Ontario](#) | Телефонуйте за номером 1-866-531-2600 для отримання послуг з лікування психічного здоров'я та залежності
- [Wellness Together Canada](#) | Телефонуйте за номером 1-866-585-0445 для отримання консультацій цілодобово
- [Ontario 211](#) | Зателефонуйте або надішліть повідомлення на номер 2-1-1, щоб отримати допомогу щодо підключення до необхідних вам громадських та соціальних служб
- [Кризова текстова лінія](#) | Надішліть HOME на номер 741741 для отримання безкоштовних послуг цілодобово по всій країні для людей будь-якого віку

Якщо ви страждаєте на кризу психічного здоров'я, негайно зверніться до відділення невідкладної допомоги місцевої лікарні або зателефонуйте 911 (якщо ви відчуваєте, що це для вас безпечно). Якщо ви вирішили зателефонувати за номером 911, ви можете попросити, щоб до вас приїхав фахівець з психічного здоров'я, який розуміє вашу культуру (якщо він є доступним).