

ГОВОРІТЬ ОДИН З ОДНИМ

Коли хтось у родині має психічне захворювання
або проблеми з психічним здоров'ям.

КЕРІВНИЦТВО

Це твоя книжка. Ти можеш читати її разом із дорослим або самотійно.

Коли в твоєї мами чи тата є психічне захворювання, тобі може знадобитися хтось, хто пояснить, чому вони іноді поведуться інакше. Ти маєш знати, що саме психічне захворювання є причиною цього.

У цій книжці пояснюється, що таке психічне захворювання і як можуть поводитися дорослі, які мають психічне захворювання. Спираючись на короткі оповідання з книжки, ти можеш поговорити з дорослим про те, що, на твою думку, відчувають персонажі книжки. Наприклад, коли їхня мама чи тато більшу частину часу втомлені або здаються дуже роздратованими.

Ти можеш обирати ситуації, які тобі знайомі або про які хочеш дізнатися більше. Ти знайдеш пояснення того, що таке психічне захворювання, що таке сімейні збори та хто допомагає твоїй мамі чи татові, коли вони хворі. У кінці книжки є кілька вправ, які ти можеш виконати. Дивись зміст на наступній сторінці.

ЗМІСТ

ЩО ТАКЕ ПСИХІЧНЕ ЗАХВОРЮВАННЯ?	1	ВПРАВИ	35
ЩО НЕ ТАК З МАМОЮ І ТАТОМ?	7	ЩО ТИ ПОМІТИВ(-ЛА)?	36
ЩО ТИ ПОМІЧАЄШ?	9	ДОПОВНИ РЕЧЕННЯ	37
СТРАХ	11	ПИТАННЯ-ДИЛЕМИ	39
ВТОМА	13	ПОДУМАЙ ПРО ЦЕ	41
СУМ	15	ЩО ТИ МОЖЕШ ЗРОБИТИ?	42
ЗЛІСТЬ	17	НАДІЇ ТА МРІЇ	43
РОБИТЬ ДИВНІ РЕЧІ	19	МОЇ ПОМІЧНИКИ	44
МУСИТЬ РОБИТИ ПЕВНІ РЕЧІ	21	ДЛЯ МАЛЮНКІВ І НОТАТОК	45
ЗАБАГАТО П'Є	23	КОРИСНІ САЙТИ Й КОНСУЛЬТАЦІЇ	52
ТРУДНОЩІ З ХАРЧУВАННЯМ	25	ЯКЩО ТИ ХОЧЕШ ПРОЧИТАТИ БІЛЬШЕ	53
НАДІЯ ТА РАДІСТЬ	27	ПРО КНИГУ	54
ХТО ДОПОМАГАЄ МАМІ Й ТАТОВІ?	29		
ЩО ТАКЕ СІМЕЙНА ЗУСТРІЧ?	32		

ЩО ТАКЕ ПСИХІЧНЕ ЗАХВОРЮВАННЯ?

Коли ми говоримо про хвороби, ми зазвичай думаємо про фізичні захворювання. Наприклад, можемо подумати про перелом ноги, грип чи рак. Фізична хвороба впливає на те, як працює наше тіло, і на те, чи можемо ми справлятися з навчанням та роботою.

Також існує таке поняття, як психічне захворювання.

Психічне захворювання впливає на те, як ми думаємо, що відчуваємо та як поводимося.



Мама чи тато можуть надмірно злитися та багато сваритися, сильно втомлюватися або дуже швидко засмучуватися. Психічне захворювання має кілька назв: Його можна назвати тривожністю, депресією, ДКР, психозом, ПТСР та розладами харчової поведінки.

Ми називаємо це психічним захворюванням, оскільки це те, що відбувається в нашій психіці (або розумі), що знаходиться всередині мозку. Лікування може відбуватися в лікарні, яку ми називаємо психіатричною лікарнею, або його може проводити лікар, якого люди відвідують час від часу.

Не всі називають це психічним захворюванням. Деякі називає це психічним розладом, станом психічного здоров'я, психологічною вразливістю, стресом або «слабкими нервами».

Психічні захворювання також є поширеними.

У кожному шкільному класі є від двох до чотирьох дітей, у яких хтось із батьків має психічне захворювання.

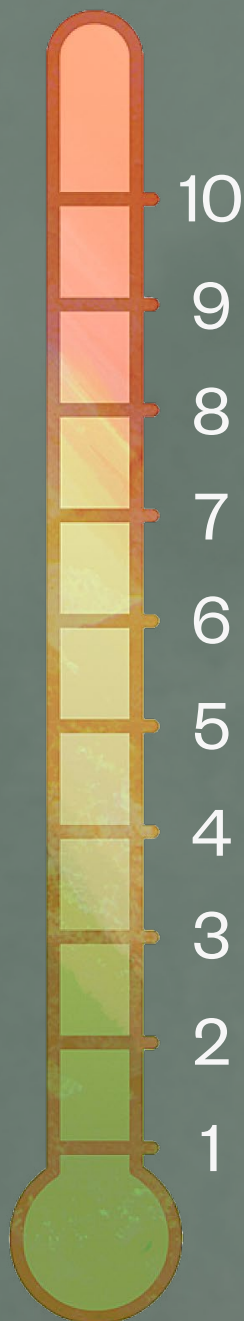


Коли люди мають психічне захворювання, їм може бути важко робити те, чого вони хочуть найбільше, наприклад проводити час зі своїми дітьми.

Може здаватися, що саме психічне захворювання, а не самі люди, вирішує, як вони думають, відчувають і діють.

Коли одна людина в сім'ї має психічне захворювання, це впливає на всіх членів сім'ї.





Поглянь на малюнок.

Так само як можна легко або важко хворіти на інші хвороби (наприклад, на грип), можна також мати легку або важку форму психічного захворювання. Це показано на малюнку.

У зеленому кінці діаграми ти зазвичай реагуєш нормально, коли тебе щось турбує, і можеш справлятися з повсякденним життям. Кожен може відчувати страх, гнів, розгубленість і смуток.

У червоному кінці діаграми в тебе часто виникають неприємні думки та почуття, які ти не можеш контролювати. Інші можуть це побачити, бо ти поводишся інакше. Це називається психічним захворюванням, тому що хвороба впливає на думки та емоції.

Іноді психічне захворювання займає дуже багато місця в житті. А інколи — ні.

Як дитина, ти можеш замислюватися, чому твоїй мамі чи татові все дається важко, або чому вона чи він каже й робить дивні речі.

Багато дітей можуть відчувати, що це їхня провина, або що якийсь їхній вчинок спричинив психічне захворювання батьків. Або вони думають про те, що можуть зробити, щоб допомогти своїй мамі чи татові почуватись краще.

Однак діти ніколи не винні в тому, що їхня мама чи тато мають психічне захворювання.

**Ніхто не винен у тому, що захворів на психічне захворювання.
Ти можеш відчувати, як почувається мама
чи тато, але психічні захворювання не
заразні, і від них не помирають.**



Діти можуть допомагати батькам у багатьох речах. Але вони не можуть зробити так, щоб мама чи тато одужали.

Відновлення після психічного захворювання може тривати довго, але більшість людей одужують і можуть знову стати повністю здоровими.

Лікарів, які багато знають про психічні захворювання, називають психіатрами. Вони можуть допомогти твоїй мамі чи татові почуватися краще.

Психіатр розпитає твоїх маму чи тата про різні ознаки хвороби та про те, як довго вони тривають.

Детальніше про це ти можеш прочитати на наступних сторінках.

ЩО НЕ ТАК З МАМОЮ І ТАТОМ?

Можливо, ти вже помітив(-ла) щось дивне у поведінці мами чи тата ще до того, як вона чи він пішли до психіатра? Щось, чого ти не міг/могла зрозуміти?

Антон помітив, що його мама останнім часом дуже втомлюється.

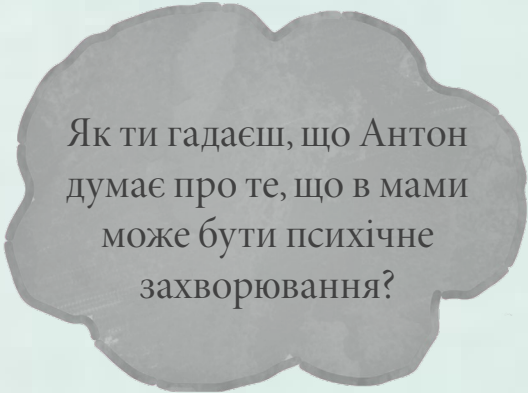
Вона також здається більш роздратованою, ніж зазвичай. Вона також хвилюється через усе, тому Антону тепер багато чого заборонено.

Однієї ночі Антон прокидається й бачить, що його мама сидить і плаче у вітальні. Він не наважується запитати, що сталося.

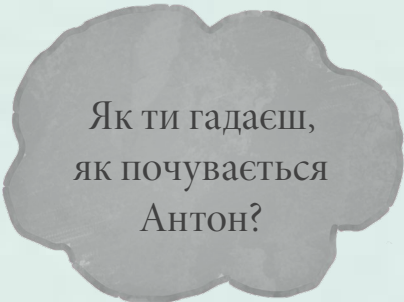
Якось його мама каже йому, що була в лікарні, бо почувалася недобре.

Тепер їм потрібно з'ясувати, що з нею не так. Можливо, це психічне захворювання.

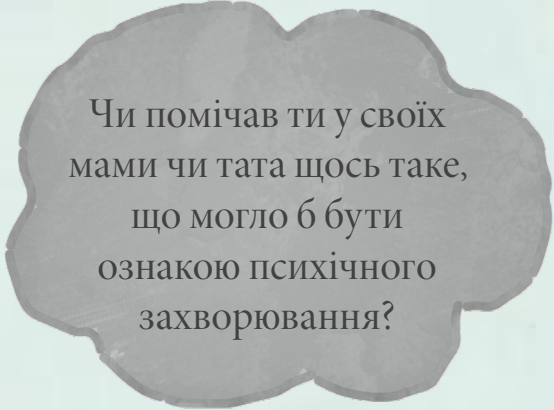




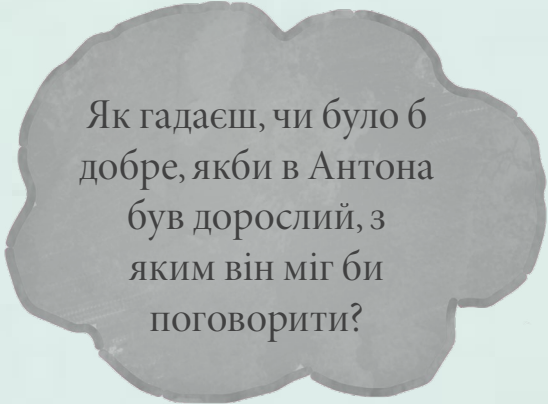
Як ти гадаєш, що Антон
думає про те, що в мамі
може бути психічне
захворювання?



Як ти гадаєш,
як почувається
Антон?



Чи помічав ти у своїх
мамі чи тата щось таке,
що могло б бути
ознакою психічного
захворювання?



Як гадаєш, чи було б
добре, якби в Антона
був дорослий, з
яким він міг би
поговорити?

ЩО ТИ ПОМІЧАЄШ?

Коли в людини є психічне захворювання, воно може проявлятися по-різному.

На наступній сторінці є кілька зображень різних ознак психічних захворювань, які ти можеш помітити в своїй мамі чи тата.

Чи впізнаєш ти якісь із них?

Детальніше про це ти можеш прочитати на наступних сторінках книги.



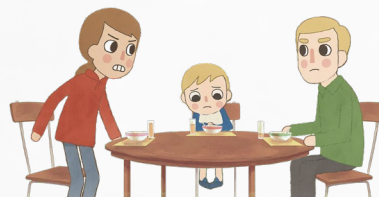
СТРАХ
СТОРІНКА 11



ВТОМА
СТОРІНКА 13



СУМ
СТОРІНКА 15



ЗЛІСТЬ
СТОРІНКА 17



РОБИТЬ ДИВНІ РЕЧІ
СТОРІНКА 19



МУСИТЬ РОБИТИ ПЕВНІ РЕЧІ
СТОРІНКА 21



ЗАБАГАТО П'Є
СТОРІНКА 23



ТТТТТТТТ Т
ХАРЧУВАННЯМ
СТОРІНКА 25

СТРАХ

Тато Тобіаса має психічне захворювання. Він лякається, навіть коли для цього немає жодної причини.

Інколи тато може виглядати так, ніби щось справді не так. Тоді він не може робити те, що хоче. Він просто сидить і дивиться в одну точку. У цьому зовсім немає провини Тобіаса — це хвороба бере гору.

Деякі психічні захворювання можуть змушувати нас боятися без причини.

Що відчують твої мама чи тато?

Як, на твою
думку,
почувається
Тобіас?

Чи помічав(-ла) ти
коли-небудь, що твоя
мама чи тато здаються
наляканими?

Як ти гадаєш,
що думає Тобіас,
коли тато так
виглядає?

Що, на твою
думку, має
зробити Тобіас?



ВТОМА

Мама Софі часто лежить на дивані посеред дня.

У неї психічне захворювання, яке змушує її почуватися втомленою та виснаженою, хоча вона нічого особливого не зробила.

Це ніяк не пов'язано із Софі. Саме хвороба стає на заваді. Деякі психічні захворювання можуть викликати сильну втому.

Як називається психічне захворювання твоєї мами чи тата?

Чи траплялося
таке, що твої мама
чи тато були дуже
втомленими?

Як ти думаєш,
що має зробити
Софі?

Як, на твою
думку,
почувається
Софі?

Як ти гадаєш, про
що думає Софі, коли
бачить свою маму, яка
лежить на дивані?



СУМ

Мама Оскара страждає на хворобу, яка вражає її думки й почуття.

Це психічне захворювання, і воно означає, що вона стає дуже сумною. Іноді настільки, що вона плаче.

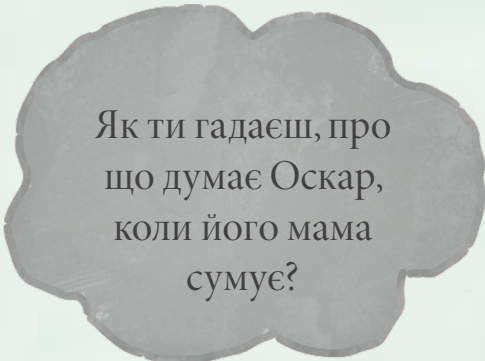
Мамі дуже важко знову відчувати себе щасливою. Через це Оскар сумує. Неприємно, коли вона плаче.

Те, що мама сумує, не має нічого спільного з Оскаром. Однак Оскарові сумно, коли вона така.

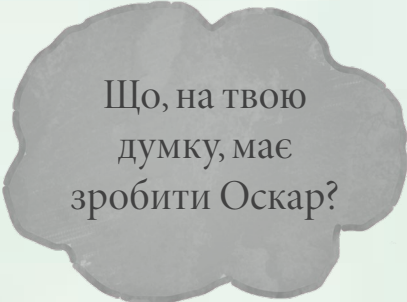
Це та сама підступна хвороба, яка займає весь простір.

Як ти говориш про хворобу вдома?

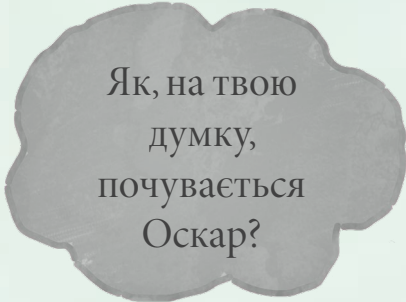




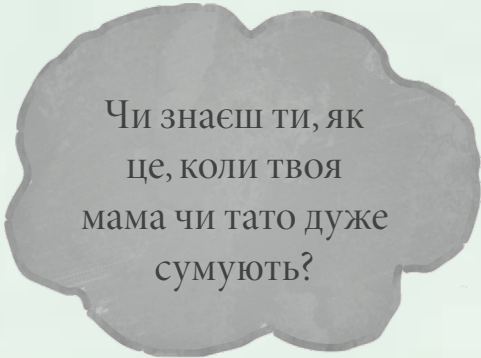
Як ти гадаєш, про
що думає Оскар,
коли його мама
сумує?



Що, на твою
думку, має
зробити Оскар?



Як, на твою
думку,
почувається
Оскар?



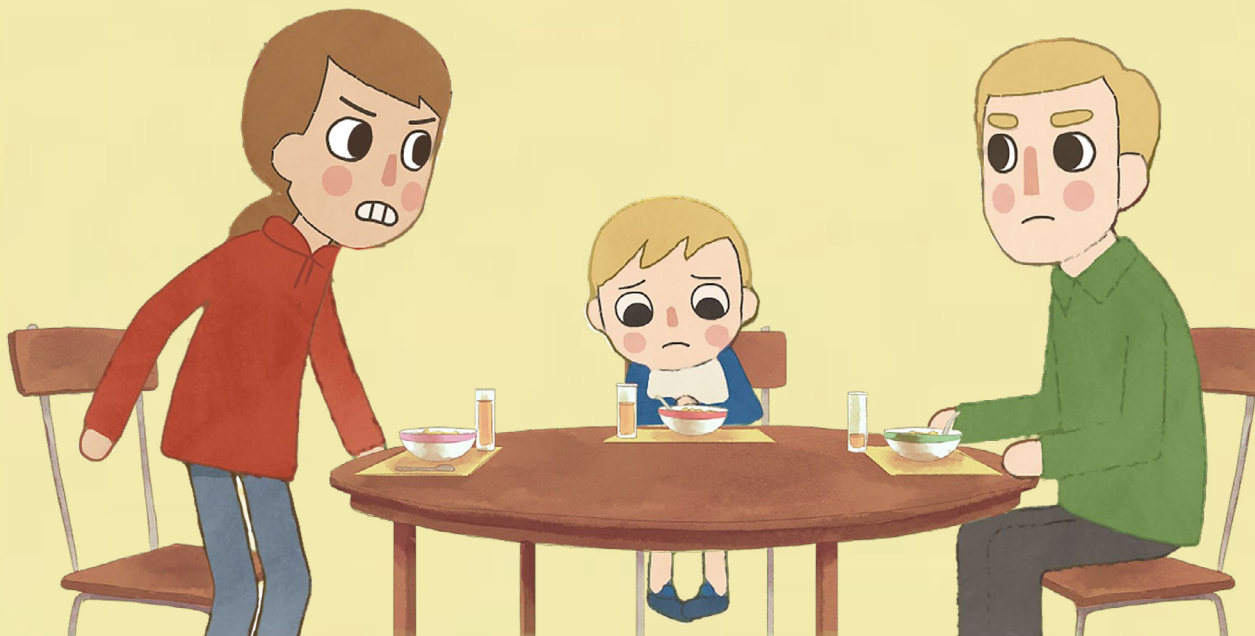
Чи знаєш ти, як
це, коли твоя
мама чи тато дуже
сумують?

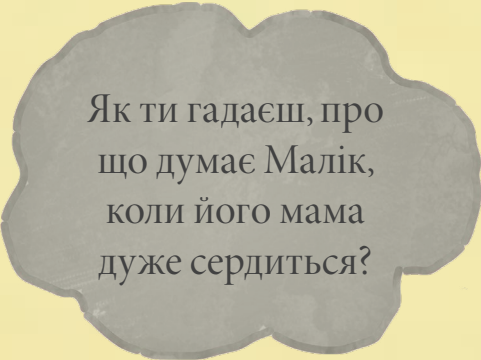
ЗЛІСТЬ

Мама Маліка іноді може дуже сильно сердитися без жодної причини. Особливо в погані дні. Малік лякається, коли це трапляється. Він думає, що це може бути тому, що він зробив щось не так.

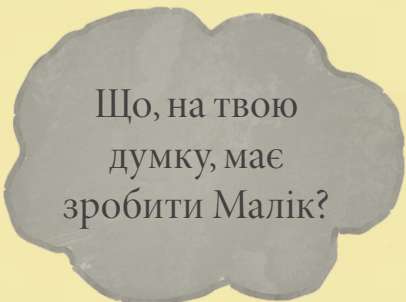
Її гнів не має нічого спільного з Маліком. Це саме психічне захворювання змушує його маму занадто сильно гніватися. Багато психічних захворювань можуть змушувати людину сердитися майже через дрібниці.

Як називається психічне захворювання твоєї мами чи тата?

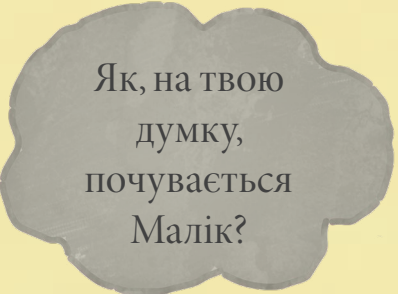




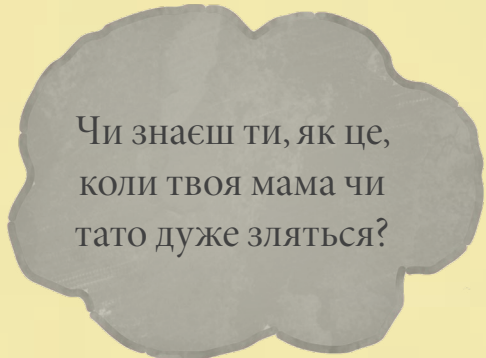
Як ти гадаєш, про
що думає Малік,
коли його мама
дуже сердиться?



Що, на твою
думку, має
зробити Малік?



Як, на твою
думку,
почувається
Малік?



Чи знаєш ти, як це,
коли твоя мама чи
тато дуже зляться?

РОБИТЬ ДИВНІ РЕЧІ

Батько Емілі має психічне захворювання, яке змушує його думати, говорити або робити дивні речі. Він може вважати, що хтось хоче завдати йому болю, або чути голос, який говорить йому дурниці.

Емілі лякається, коли бачить, що її тато в такому стані. Вона замислюється, чи не зробила вона чогось не так. Однак це не має жодного відношення до Емілі. Саме психічна хвороба змушує її батька думати та робити такі дивні речі.

Що ти помічаєш, коли твій тато або мама починають поводитися дивно?



Як ти гадаєш, що
варто зробити
Емілі?

Як ти гадаєш, про
що думає Емілі, коли
бачить свого тата в
такому стані?

Чи знаєш ти, як це,
коли твої мама й тато
роблять і говорять
дивні речі?

Як, на твою
думку,
почувається
Емілі?

МУСИТЬ РОБИТИ ПЕВНІ РЕЧІ

Тато Айші постійно миє руки. Він думає, що щось погане станеться, якщо він не митиме їх щогодини. Айша почала розмірковувати, чи правильно так часто мити руки, і чи варто їй також мити руки частіше.

Хвороба вплинула на свідомість її тата, тож у нього з'являються дивні думки, які змушують його робити певні речі. Коли тато беззупину миє руки — це означає, що хвороба бере над ним гору.

Різні психічні захворювання можуть змушувати маму чи тата робити певні речі знову і знову.

А твої батьки роблять чи говорять щось таке незвичайне?



Як ти гадаєш, про що
думає Айша, коли
бачить, як її тато
постійно миє руки?

Як, на твою
думку,
почувається
Айша?

Що, на твою
думку, має
зробити Айша?

Тобі знайоме це
відчуття, коли твої мама
й тато постійно роблять
певні дивні речі?

ЗАБАГАТО П'Є

Йонас помітив, що його мама п'є забагато, коли їй погано.

Йонас бачить, що вона неприємно п'яніє. Йонас часто замислюється, чи не його це провина, і що він міг би зробити, щоб мама зупинилася.

Проте її пияцтво жодним чином не пов'язане з Йонасом.

Його мама стала залежною від алкоголю. Це означає, що вона п'є забагато. З цим його мамі важко впоратися самій, і їй потрібна допомога, щоб припинити це.

А як із цим у твоєї мами чи тата?

Як ти думаєш, про
що думає Йонас,
коли бачить, як його
мама п'є алкоголь і
п'яніє?

Як, на твою
думку,
почувається
Йонас?

Що, на твою
думку, має
зробити Йонас?

Чи знаєш ти, як
це, коли твоя мама
чи тато іноді п'є
забагато?



ТРУДНОЩІ З ХАРЧУВАННЯМ

Мама Юлії дуже переймається їжею. Юля не знає, про що думає її мама, але вона бачить, що мама поводить ся дивно, коли справа доходить до їжі.

Мама Юлії має психічне захворювання, яке змушує її негативно думати про себе та своє тіло, і через це у неї виникають труднощі з їжею. Саме психічне захворювання змушує її маму почуватися так.

Психічний розлад може призвести до того, що хтось із батьків втрачає апетит або, навпаки, переїдає.

Що ти відчуваєш через те, що мама чи тато хворіють?

Як ти гадаєш,
що відчуває
мама Юлії?

Як ти гадаєш,
що має
зробити Юлія?

Як, на твою
думку,
почувається
Юлія?

Що ти помічаєш
у поведінці
своїх мами й тата?



НАДІЯ ТА РАДІСТЬ

Мама чи тато можуть бути хорошими батьками,
навіть якщо вони мають психічне захворювання.
Психічний розлад не завжди проявляється однаково.
Це як погода. Іноді світить сонце, а іноді йде дощ.

У мами чи тата можуть бути і хороші, і погані дні. Це
також може змінюватися протягом дня. Коли хвороба
відступає, приємно просто відпочити з сім'єю та
разом зайнятися чимось хорошим і веселим.

Важливо знати, що є інші дорослі, які допомагають
твоїй мамі й татові одужувати.

Важливо пам'ятати про приємні моменти.



ХТО ДОПОМАГАЄ МАМІ Й ТАТОВІ?

Коли у мами чи тата є психічне захворювання, саме час поговорити з лікарем. Часто батьки також розмовляють з психологом, медсестрою або соціальним працівником.

Коли мама чи тато почуваються зовсім зле, їх можуть покласти до психіатричної лікарні, щоб вони отримали необхідну допомогу.

Якщо хтось із твоїх батьків потрапляє до лікарні, у нього там є власна кімната, де він спить. Також там є спільна вітальня, де всі пацієнти можуть разом їсти та проводити час.

Ти можеш відвідати свою маму чи тата в лікарні.

Іноді найкраще спочатку поговорити по телефону або листуватися одне з одним, перш ніж приїхати в гості. Мама чи тато також можуть надіслати фотографію того, як виглядає лікарня.





ЩО ТАКЕ СІМЕЙНА ЗУСТРІЧ?

Буває важко зрозуміти, що таке психічний розлад і як саме він проявляється у твоїх мамі чи тата.

Ось чому так важливо, щоб поруч був хтось, з ким можна поговорити про цю хворобу та поділитися своїми думками про те, що коїться навколо.

У кожній психіатричній лікарні є дорослі, які вміють добре пояснити дітям і батькам, що таке психічний розлад. Вони запрошують твоїх батьків і тебе на сімейну зустріч, де ви говорите про хворобу твоєї мамі чи тата.

Багато дітей із задоволенням приходять і розповідають про все, що відбувається в їхній родині.

З іншого боку, багато хто також не знає, що сказати, і насправді не хоче нічого говорити.

Це абсолютно нормально. Тобі не обов'язково багато розповідати, якщо ти цього не хочеш. Можна просто послухати обговорення.

Перед сімейною зустріччю твоя мама чи тато розкажуть про тебе працівникам. Вони скажуть, скільки тобі років і як тебе звати.

Під час сімейної зустрічі ви обговорюєте хворобу мами чи тата, і, якщо забажаєш, ти можеш розповісти про власні почуття та думки щодо цього психічного розладу.

Більшість дітей вважають, що краще знати правду про те, що саме зараз переживають їхні батьки.

Можливо, перед розмовою тобі буде трохи ніяково або навіть лоскотатиме в животі від хвилювання, зате потім ти все розумітимеш, і тобі стане спокійніше.

Ви також обговорюєте, чи потрібна вашій родині додаткова допомога або підтримка.

An illustration of a woman with dark skin and black hair tied in a ponytail, wearing a light grey long-sleeved shirt and blue jeans. She is standing next to a young boy with dark skin and black hair, wearing a blue hoodie and dark pants. They are both looking towards the right. The background is a library with bookshelves filled with books. Two yellow thought bubbles are present. The first bubble contains the text: «Це найкраще, що трапилося з нашою родиною за довгий час». Мати 9-річної дитини. The second bubble contains the text: «Вони були дуже добрими, і було приємно поговорити про те, що не так з мамою». Дитина віком 9 років.

«Це найкраще, що
трапилося з нашою
родиною за довгий час».
Мати 9-річної дитини

«Вони були дуже добрими,
і було приємно поговорити
про те, що не так з мамою».
Дитина віком 9 років

ВПРАВИ

У наступних частинах книги ти знайдеш різні вправи, які допоможуть тобі краще зрозуміти, що таке психічний розлад. Ти можеш намалювати або записати те, про що ви говорили під час сімейної зустрічі, а також свої думки, які з'явилися вже після неї.



ЩО ТИ ПОМІТИВ(-ЛА)?

Ти, мабуть, помічаєш багато різних речей у поведінці своєї мами чи тата. Як тоді, коли хвороба бере над ними гору, так і тоді, коли твої мама й тато почуваються добре.

Коли хвороба бере гору (погані дні)	Коли хвороба відступає (гарні дні)
<i>Дуже, дуже втомлений(-а)</i>	<i>Уважно слухає</i>
<i>Наляканий(-а)</i>	<i>Почувається добре</i>
<i>Злий(-а)</i>	<i>Хоче приємно та затишно провести час</i>

ДОПОВНИ РЕЧЕННЯ

Доповнюючи речення, кажи перше, що прийде на думку. Тож не варто довго думати. Твої «відповіді» можуть стосуватися психічних захворювань або чогось зовсім іншого. Якщо ти вважаєш речення занадто складним, пропусти його. Весело доповнювати речення разом, адже так можна почути багато різних думок.

- Я хвилююся через
- Я бажаю, щоб моя мама чи тато
- Якби мені довелося поговорити з кимось про хворобу моєї мами чи тата, це був би
- Я хотів(-ла) би дізнатися більше про
- Що мені найбільше подобається робити разом з мамою/татом, — це
- Мама/тато в лікарні, тому що
- Найгірше в хворобі моєї мами чи тата — це
- Сумно, що
- Я хотів(-ла) би поговорити про

- Я хотів(-ла) би, щоб мій учитель... ..
- Інші хлопці чи дівчата, мабуть, думають, що я... ..
- Іноді мені стає страшно, коли
- Я злюся, коли
- Я щасливий(-а), коли
- Вдома з нами
- Я відчуваю самотнім(-ьою), коли
- Мені найбільше допомагає
- Мій найкращий друг —
- Мій найкращий дорослий друг —
- Якщо мені знадобиться допомога, я звернуся до
- Я думаю, що важливо поговорити про

ПИТАННЯ-ДИЛЕМИ

ІСТОРІЯ ТОБІАСА Й АННИ

Анна й Тобіас живуть разом зі своєю мамою і татом. Їхня мама має психічне захворювання. Через хворобу їхня мама весь час дуже сумна й пригнічена. Іноді їхня мама також дуже злиться, навіть коли на це немає жодної причини.

Як ти гадаєш, хто або що може допомогти мамі Анни й Тобіаса почуватися краще?

Вибери один або декілька з наступних варіантів:

- 1** Анна й Тобіас, якщо вони будуть тихими, не надокучатимуть і залишатимуться вдома з мамою?
- 2** Тато, якщо він буде добрим до мами?
- 3** Госпіталізація до лікарні?
- 4** Ліки?
- 5** Розмови з кимось, хто щось знає про психічні захворювання?
- 6** Свіже повітря та фізичні вправи?
- 7** Здорова їжа?
- 8** Спілкування з тими, хто також має психічні захворювання?
- 9** Спілкування з друзями й родиною?
- 10** Чи маєш ти якісь інші пропозиції?

ПИТАННЯ-ДИЛЕМИ

ІСТОРІЯ ЙОНАСА

Йонасу 10 років, і він навчається у 4 класі. Сьогодні він йде на день народження свого найкращого друга Мартіна. Він справді з нетерпінням чекав на це, адже вони запланували захопливий квест із пошуком скарбів для своїх однокласників.

Однак Йонас не дуже радіє, коли настає час іти, бо мама сказала йому, що його тато почувається не дуже добре. Йому потрібно йти до лікарні й поговорити з лікарем. Батька Йонаса раніше клали до лікарні через депресію. Того разу він дуже довго пролежав у лікарні.

Йонас не знає, чи йти йому на день народження, чи залишатися вдома.

Питання:

- 1** Як ти гадаєш, як почуватиметься Йонас на святкуванні дня народження?
- 2** Як ти думаєш, що відчуватиме Йонас, якщо залишиться вдома?
- 3** Як ти думаєш, чи міг би Йонас ненадовго піти на день народження?
- 4** Що, на твою думку, має зробити Йонас?
- 5** Як ти думаєш, що, на думку мами й тата Йонаса, він має зробити?
- 6** Як ти думаєш, чи хтось опікується батьком Йонаса?

ПОДУМАЙ ПРО ЦЕ

Подумай про те, як тобі живеться із психічним захворюванням твоєї мами чи тата. Вибери для кожного запитання відповідь (номер), яка найкраще до нього підходить.

- 1** = Нічого або зовсім ні
- 2** = Трохи або час від часу
- 3** = Іноді або часто
- 4** = Багато або дуже часто

- Скільки ти знаєш про психічні захворювання?
- Як часто ти розмовляєш з батьками про психічні захворювання?
- Як часто ти розмовляєш з друзями про психічні захворювання?
- Наскільки важко тобі було б розповісти іншим людям, якби у твоїй родині було психічне захворювання?
- Що для тебе означає те, що інші знають про твою ситуацію вдома?
- Скільки разів на день ти думаєш про те, чи все добре з твоєю мамою чи татом, поки ти в школі?
- Наскільки на тебе впливає те, що у твоїх мами чи тата справи йдуть погано?
- Що для тебе означає те, що в твоєї мами чи тата все добре?
- Чи можуть твої однокласники сказати, дивлячись на тебе, що справи йдуть погано?
- Чи бачать твої вчителі, як ти почуваєшся?
- Як часто ти скасовуєш плани з друзями через те, що психічне захворювання займає занадто багато твоїх думок?

Розкажи про свої думки дорослому, якому довіряєш.

ЩО ТИ МОЖЕШ ЗРОБИТИ?

Тут ти можеш поміркувати про те, що можеш зробити сам(-а), а що можуть зробити інші.

**Що ти помічаєш у
собі, коли хвороба
починає забирати
забагато простору?**

Мені сумно



**Що може допомогти
тобі почуватися
краще, коли
хвороба займає
забагато простору?**

Навідати друга



**Що може зробити твоя
мама чи тато, щоб
допомогти тобі, коли
хвороба відчувається
занадто сильно?**

*Хоча зараз хвороба є великою частиною нашого повсякдення, я
знаю, що це цілком нормально — піти в гості до друга.*



НАДІЇ ТА МРІЇ НА МАЙБУТНЄ

**Які в тебе є надії та
мрії на майбутнє?**

Щоб мій тато міг бути на моєму дні народження

**Як вони можуть
здійснитися?**

Щоб мій тато одужав: Лікар може допомогти моєму татові.

**Хто може допомогти
тобі їх здійснити?**

Мої батьки

МОЇ ПОМІЧНИКИ

Ім'я	Телефон

ДЛЯ МАЛЮНКІВ І НОТАТОК

КОРИСНІ САЙТИ Й КОНСУЛЬТАЦІЇ

- www.somandre.dk (для дітей старшого віку): Фільм: «Книга Віктора», для молоді. Поради й рекомендації
- www.psykiatrifonden.dk/BUSP
- Консультації від Данського психіатричного фонду: 3925 2525
- Дитяча гаряча лінія: 35 55 55 59 або www.boernetelefonen.dk
- Регіони: Знайдіть «PsykInfo» в Google. Інформація про те, що відбувається у вашому регіоні.
 - PsykInfo Регіон Н
 - PsykInfo Регіон Зеландія
 - PsykInfo Регіон Південна Данія
 - PsykInfo Центральний регіон
 - PsykInfo Північний регіон
- «Поговоріть про це»: Фільми доступні на сайті psykiatrifonden.dk/BSP

ЯКЩО ТИ ХОЧЕШ ПРОЧИТАТИ БІЛЬШЕ

Книги для дітей, які можна взяти в бібліотеці:

- У чому проблема: для дітей та молоді, батьки яких мають психічні захворювання. Автор: Тютті Солантаус, Social Development Centre SUS, 2006
- Як я можу допомогти своїй дитині? Для батьків із психічними захворюваннями. Автор: Тютті Солантаус, Social Development Centre SUS, 2005
- Завтра все буде, як завжди. Автор: Ліна Штольц, Carlsen, 2015
- У мені, в інших. Автор: Карен Гліструп, Gyldendal, 2015
- Битва за владу тролів. Автор: Інґеліза Норденгоф, Ørnens forlag, 2012
- Мама Карла та Емми збожеволіла. Автор: Сюзанна Герсторфф Тідеманн, Social Development Centre SUS, 2007
- Пухлина. Автор: Тедді Долескі, Ørnens forlag, 2000
- Хвороба мого батька. Автор: Бенте Гран, Forlaget Mikro, 2017
- Мама Розі перебуває в психіатричній лікарні. Мала Мошкович та ін., Social Development Centre SUS, 2007
- Поговоріть про це. З усіма дітьми. Карен Гліструп, PsykInfo Forlaget, 2011
- Світ Вігго та Вальтера. Нанна Софі Хьойстрьом, www.en-af-os.dk, 2016
- Ми повинні їм показати. Бенте Братлунд, Høst & søn, 2013

ПРО КНИГУ

Цю книгу створено в межах проєкту «Taleboblen», який є спільним проєктом Данського психіатричного фонду й психіатричних служб у п'яти регіонах.

Цей проєкт реалізується за підтримки Velux Foundation. Його мета — допомогти дітям бути почутими та залученими, якщо їхні батьки мають психічні розлади.

Ця книга призначена для дітей, і батьки отримують її під час прийому у фахівців психіатричної допомоги. Книжку можуть використовувати батьки та діти вдома, діти окремо або разом із персоналом під час сімейної зустрічі.

Сподіваємося, що книга допоможе як батькам, так і персоналу ще більше залучати дітей у випадках, коли родина стикається з ментальною хворобою.

Дякуємо професійній консультантці Інґелізе Норденхоф (www.nordenhof.com) за цінний внесок.

