

# Как распознать тревогу и депрессию и вовремя обратиться за помощью

Практическое руководство для мам и пап, чьи дети лечатся от тяжёлой болезни — в стационаре или дома

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ПОДДЕРЖКА И ЗАБОТА



# Почему это важно

Когда ребёнок болеет, всё внимание — ему. Но ваше состояние напрямую влияет на качество ухода и на самочувствие ребёнка.

## Ошибки в уходе

Родитель с нелеченой тревогой или депрессией чаще забывает лекарства и позже замечает ухудшения в состоянии ребёнка.

## Ребёнок чувствует вас

Дети очень чутко воспринимают эмоциональное состояние родителей. Ваша тревога усиливает тревогу ребёнка.

## Депрессия лечится

Это не слабость и не приговор. Но важно вовремя распознать её и получить помощь — чем раньше, тем лучше.


**❏ Главное:** забота о себе — это часть лечения вашего ребёнка. Вы не можете налить из пустого кувшина.



# Тревога — как её узнать у себя

Тревога в сложной ситуации — нормальная реакция. Но когда она не отпускает неделями, это сигнал, что нужна поддержка. Проверьте себя по простым признакам:

Признак	Как это выглядит
Постоянное чувство страха	«С ребёнком что-то случится» — даже когда всё спокойно
Не можете расслабиться	Внутреннее напряжение сохраняется даже в момент отдыха
Мысли скачут	Невозможно остановить поток страшных сценариев
Раздражительность	Срываетесь на ребёнке, близких или медицинском персонале
Проблемы со сном	Не можете уснуть из-за бесконечного круговорота мыслей
Физические симптомы	Сердцебиение, потливость, дрожь, ком в горле

 Если у вас **3** и более признака из этого списка, и они держатся больше **2** недель — это тревога, которая требует помощи специалиста.

# Депрессия — как её узнать у себя

Депрессия — это не просто грусть. Она влияет на тело, мысли и поведение. Вот на что стоит обратить внимание:

Признак	Как это выглядит
Подавленное настроение	Плачете почти каждый день, ощущаете пустоту внутри
Потеря интереса	Всё, что раньше радовало — общение, еда, хобби — стало безразлично
Упадок сил	Даже после сна чувствуете полную разбитость
Нарушение сна	Бессонница или, напротив, сон по 1 2 часов и больше
Изменение аппетита	Едите слишком мало или слишком много
Чувство вины	«Я плохая мать», «Я не уберегла», «Это из-за меня»
Мысли о смерти	«Лучше бы нас не было», «Ребёнку будет легче без меня»

 Если у вас 4 и более признака (особенно потеря интереса + подавленность) дольше 2 недель — это депрессия. Пожалуйста, обратитесь к врачу.

# Простой тест для самопроверки — 2 минуты

Эти шкалы рекомендованы Всемирной организацией здравоохранения для раннего выявления депрессии и тревоги. Ответьте честно — только для себя.

## PHQ-2 — скрининг депрессии

За последние 2 недели как часто вас беспокоили:

1. Мало интереса или удовольствия от привычных дел?
2. Подавленность, ощущение депрессии или безнадёжности?

**Варианты ответа:** 0 — ни разу, 1 — несколько дней, 2 — более чем в половине дней, 3 — почти каждый день.

**Сумма 3 и более** → высокая вероятность депрессии. Обратитесь к психологу.

## GAD-2 — скрининг тревоги

За последние 2 недели как часто вас беспокоили:

1. Чувство нервозности, тревоги или напряжённости?
2. Неспособность остановить или контролировать своё беспокойство?

**Варианты ответа** те же: от 0 до 3 по каждому вопросу.

**Сумма 3 и более** → выраженная тревога. Нужна помощь специалиста.

Эти тесты не ставят диагноз — но помогают понять, что происходит, и сделать первый шаг к разговору со специалистом.

# Почему мы не обращаемся — типичные ловушки

Многие родители откладывают обращение за помощью, убеждая себя вескими аргументами. Давайте разберём каждый из них.

## «У меня нет времени»

Психотерапия — это 1 час в неделю. Вы теряете больше времени на тревожное «пережёвывание» мыслей и на последствия ошибок от усталости.

## «Я справлюсь сам»

Если вы говорите это уже больше месяца, а легче не становится — значит, самостоятельно выйти из этого состояния не получается. И это нормально.

## «Это стыдно»

Обратиться к психологу — всё равно что к врачу при переломе. Это медицинская помощь, а не признак слабости.

## «Меня поставят на учёт»

Психолог не ставит на учёт. Учёт — только у психиатра при тяжёлых психозах. Тревога и депрессия — обычные состояния, которые хорошо поддаются лечению.

## «Антидепрессанты — это наркотики»

Современные антидепрессанты не вызывают привыкания. Они восстанавливают нормальный уровень серотонина в мозге, как инсулин восстанавливает уровень сахара.

# Пошаговый алгоритм — что делать прямо сейчас

Не нужно делать всё сразу. Просто сделайте следующий шаг.

01

---

## Признайте

Скажите себе: «Мне тяжело, и это нормально в моей ситуации». Это не слабость — это честность.

03

---

## Обратитесь к психологу

**Психолог в вашем онкоцентре** — спросите у лечащего врача или медсестры: «Как записаться к психологу для родителей?» Это **бесплатно**.  
**Служба «Ясное утро»** — бесплатно, анонимно, онлайн или по телефону.

02

---

## Назовите вслух

Скажите себе или близкому человеку: «Кажется, у меня тревога или депрессия. Мне нужна помощь». Слова имеют значение.

04

---

## Не ждите «правильного момента»

Подходящего момента может не быть ещё долго. Чем раньше вы начнёте, тем быстрее вам станет легче — а значит, лучше будет и ребёнку.

# Что будет на приёме у психолога

Многие родители боятся первого визита, потому что не знают, чего ожидать. Давайте снимем этот страх заранее.



## Разговор, а не допрос

Психолог задаст вопросы о вашем состоянии, сне, аппетите, мыслях. Никто не будет заставлять «копаться в детстве», если вы этого не хотите.



## Конкретные инструменты

Вы получите простые, рабочие техники: дыхательные упражнения, работа с тревожными мыслями, способы восстановить сон.



## Полная конфиденциальность

Всё, что вы скажете, остаётся между вами и психологом. Исключение — только угроза жизни (своей или чужой).



## Результат уже скоро

После 1–2 встреч вы почувствуете, что вас услышали, и получите конкретные инструменты для снижения тревоги прямо сейчас.

# Если психолог говорит «вам нужен психиатр» — не пугайтесь

Психиатр — это врач, который может назначить лекарства, когда одних разговоров недостаточно. Это не значит, что вы «тяжело больны» или «сошли с ума».

## Когда направляют к психиатру

Бессонница более месяца

Панические атаки


Тяжёлая депрессия (потеря веса, мысли о смерти)

## Что он может назначить

Мелатонин или лёгкие снотворные (короткий курс)

Антидепрессант группы СИОЗС — не вызывает привыкания


Антидепрессант + регулярное наблюдение врача

 2–4 недели

Столько времени нужно антидепрессантам, чтобы начать действовать. Не бросайте раньше времени.

 Нет зависимости

Современные антидепрессанты не вызывают физической зависимости и не меняют личность.

 Не бросать резко

Отмена всегда постепенная — врач объяснит схему. Это безопасно при правильном подходе.

# Что важно запомнить

## 1 Это не слабость — это закономерная реакция

Тревога и депрессия встречаются у 30–50% родителей, чьи дети проходят лечение. Вы не одиноки.

## 2 Распознать можно по простым признакам

Постоянный страх, бессонница, потеря интереса к жизни, чувство вины — это сигналы, которые нельзя игнорировать.

## 3 Сделайте тест PHQ-2 / GAD-2

Это займёт 2 минуты и поможет понять, нужна ли вам профессиональная поддержка прямо сейчас.

## 4 Не ждите, что пройдёт само

Помощь бесплатна: психолог в вашем онкоцентре (спросите врача) или служба «Ясное утро». 8–12 встреч снижают тревогу у 50–70% родителей.

Ваше психическое здоровье — это ресурс для вашего ребёнка. **Вы имеете право на помощь. Вы не одни. Сделайте первый шаг уже сегодня.**