

# Давайте обсудим...

## Помощь подростку в больнице

Поддержка подростка, находящегося в больнице – это поиск баланса. Важно обеспечить ему необходимую медицинскую помощь, одновременно уважая его личное пространство и потребность в самостоятельности.

### Как понять подростка:

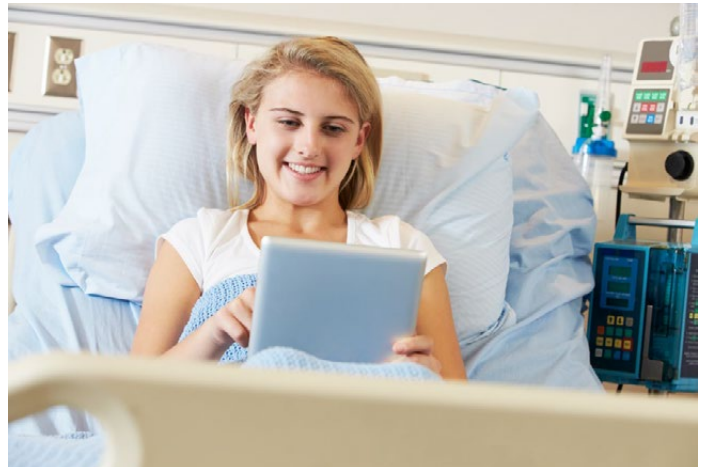
- Как они мыслят: подростки обладают более развитым мышлением и придают большое значение мнению своих друзей.
- Распространённые переживания: они могут беспокоиться о своей внешности или испытывать стресс по поводу разлуки с семьёй и друзьями.
- Страхи: они зачастую боятся боли, утраты личного пространства или того, что перестанут чувствовать себя «самими собой».

### Как они могут реагировать:

Если ваш подросток испытывает стресс, вы можете заметить, что он

- отказывается следовать правилам или помогать.
- отдаляется от окружающих и хочет быть один.
- чувствует грусть, тревогу или становится раздражительным.

С целью получения дополнительной информации или чтобы связаться с детским специалистом, пожалуйста, посетите сайт: <http://ucdavis.health/childlife>



### Способы оказания поддержки:

- **Давайте детям пространство:** уважайте их личное пространство и позволяйте побыть одному, когда им это нужно.
- **Дайте им возможность выбора:** по возможности позволяйте им принимать решения по поводу их лечения. Попросите их объяснить врачам, как они себя чувствуют.
- **Будьте честны:** говорите правду о том, почему они оказались в больнице. На этом этапе доверие очень важно.
- **Сохраняйте привычный режим:** поощряйте выполнение обычных занятий, таких как чистка зубов или мытьё.
- **Поддерживайте связь:** помогайте им общаться с друзьями по телефону или видеосвязи.
- **Поддерживайте их чувства:** предложите варианты выражения своих эмоций – вести дневник, слушать музыку или заниматься творчеством.
- **Устанавливайте границы дозволенного:** сохраняйте те же основные правила и ожидания, что и дома, чтобы помочь им чувствовать, что жизнь носит привычный характер.