

Поддержка братьев и сестер лиц с психозом

Инструменты для родителей
и лиц, осуществляющих уход



О справочнике



*«Психотические расстройства оказывают влияние на всех членов семьи. Чем больше мы признаем эту проблему, тем легче найти способы получить поддержку», — **родитель участника программы EASA***

Цели, задачи и полномочия

Вам уже известно, что родители и лица, осуществляющие уход, играют ключевую роль в оказании поддержки всем своим детям, особенно в случаях, когда у одного из детей присутствуют проблемы с психическим здоровьем. Временами эта задача может казаться непосильной. Однако вы по-прежнему ее выполняете. По одному решению за раз, шаг за шагом.

Мы надеемся, что информация, приведенная в этом буклете, поможет вам немного облегчить ношу в это непростое время. Здесь содержатся рекомендации и инструменты, предназначенные помочь другим детям в семье понять происходящее и улучшить ИХ благополучие в то время, как их брат или сестра находятся на этапе восстановления.

Помните:

- Это марафон, а не спринт.
У вас есть достаточно времени на разработку и использование этих стратегий.
- Вполне объяснимо, что вы можете хотеть «исправить» положение вещей или вернуться к порядку, который существовал до того, как у вашего ребенка появились симптомы.
- Сделайте глубокий вход, а затем двигайтесь шаг за шагом. У вас есть поддержка, пока вы справляетесь с тем, что переживает ваша семья.

Содержание

01	Воспоминания родителя участника программы EASA	04
02	Давайте поговорим! Самое важное о беседе	06
03	В чем именно нуждаются ваши другие дети, когда у их брата или сестры присутствует психоз?	08
04	Знайте свою аудиторию	13
05	Когда родным братьям и (или) сестрам требуется сторонняя поддержка	17
06	Делайте акцент на положительных моментах	19
07	Часто задаваемые вопросы и ответы	21



01

Воспоминания родителя участника программы EASA



1.1 Воспоминания родителя участника программы EASA

«Мой ребенок, предположим, его зовут Пол, тихо рыдает в своей комнате за закрытой дверью. Он не хочет, чтобы я его видела. По его словам, у меня есть более важные поводы для беспокойства. Старшая сестра Пола переживает свой первый полноценный эпизод психотического расстройства на ранней стадии. Я сама напугана и не до конца понимаю, что происходит. Что мне делать?»

Как родитель, я испытывала панику вдвойне, поскольку понимала, что не смогу защитить Пола от того хаоса и ужаса, которые сопровождали психотический эпизод в нашей семье.

Пол также был напуган и очень обеспокоен тем, что у него тяжело больная сестра. Ему было сложно видеть, как его любимый человек страдает. Непредсказуемое и жестокое поведение его сестры смущало его. Что подумают его друзья, если она сделает что-то непредсказуемое в школе? Он также очень переживал из-за возможности заболеть. Это наследственная болезнь? А что в будущем? Все закончится тем, что ему придется ухаживать за своей сестрой? Будет ли это продолжаться вечно?

Однако, возможно, рыдания Пола связаны совсем не с этим; может, сегодня что-то произошло в школе. Старшая школа — сама по себе непростое испытание. Разве все всегда должно быть связано с его сестрой? Возможно, ему кажется, что его не замечают, и он думает о том, что это нужно исправить. Похоже, психоз забирает всю радость из наших жизней».

02

Давайте поговорим!
Самое важное о беседе



2.1 Давайте поговорим!

Самое важное о беседе

Мы знаем, что родительство и уход могут сопровождаться множеством взлетов и падений! На этом пути вам предстоит провести множество бесед на самые различные темы. Отложим разговоры о психозе на некоторое время и рассмотрим аспекты, которые следует учитывать при общении с детьми.

Придерживаясь следующих принципов, вы поможете детям вовлечься в разговор:



Советы

- Будьте прямолинейны.
- Общайтесь на том уровне, который соответствует возрасту и уровню развития вашего ребенка (см. раздел 4 «Знайте свою аудиторию»).
- Спросите у ребенка, подходящее ли сейчас время для разговора (в зависимости от его возраста), с целью убедиться, что он чувствует себя в безопасности, комфортно и готов к разговору.
- Во время разговора обращайте внимание на реакцию ребенка. Если он растерян, расстроен или нуждается в перерыве, уточните у него, как он себя чувствует, и при необходимости сбавьте темп либо приостановите разговор.



03

В чем нуждаются ваши
другие дети, когда у их
брата или сестры
присутствует психоз?



В чем нуждаются ваши другие дети, когда у их брата или сестры присутствует психоз?

3.1 База

«Да, информации было недостаточно. И это пугало меня больше всего»,
— **сестра молодого лица с психозом**

- Предоставляйте честную информацию: излагайте реальную ситуацию, с которой столкнулась ваша семья, при этом делая акцент на сильных сторонах и положительных качествах братьев и (или) сестер, а также доступных ресурсах и поддержке, предназначенных помочь им справиться с происходящим.
- Используйте понятный язык: избегайте медицинской терминологии и объясняйте все таким образом, чтобы вашим детям было все понятно.
- Будьте активным слушателем: внимательно выслушивайте опасения и точку зрения ребенка, при этом не отвергайте их. Повторяйте услышанное с целью убедиться, что вы правильно понимаете сказанное.
- Соблюдайте соответствующие личные границы: вам понадобится человек, с которым вы сможете обсудить ваши чувства. Найдите кого-то, кому вы сможете выговориться (не своим детям). В общении с детьми сдерживайте свои чувства и делайте акцент на надежде.
- Обеспечьте структуру и предсказуемость в вашем доме: для детей предсказуемость равнозначна безопасности и чувству защищенности, даже когда ситуация с их братом или сестрой может быть непредсказуемой.
- В то же время внесите необходимые корректировки в ритм и уровень сенсорной нагрузки в вашем доме, чтобы снизить общий уровень стресса. Объясните это своим детям, чтобы они знали, как могут помочь (например: «Громкие звуки очень тревожат твою сестру, поэтому мы можем помочь ей, уменьшив громкость при просмотре телевизора»).

3.2 Все о переживаниях

«Это было страшно. Я больше не хотела, чтобы мои друзья приходили, поскольку он вел себя так странно — и это было неловко. Я не знала, что происходит»,
— **сестра молодого лица с психозом**

- Признавайте чувства своих детей: объясните им, что для братьев и сестер вполне нормально испытывать широкий спектр эмоций, в том числе замешательство, разочарование, грусть, злость, чувство вины, смущение, обиду или стыд.
 - Уделяйте особое внимание к проявлениям чувства вины: некоторые дети могут испытывать чувство вины из-за того, что у них нет проблем с психическим здоровьем, или за негативные эмоции по отношению к своему брату или сестре. Убедите их в том, что их чувства нормальны и понятны. Делайте акцент на том, что они не несут ответственности за проблемы их брата или сестры.
 - Помогите им преодолеть чувства стыда, связанное с обсуждением проблем психического здоровья, снабдив их фразами, которые они смогут использовать в разговоре с другими людьми, когда их спрашивают о брате или сестре.
- «Это непростое время для моего (моей) брата (сестры), но мы поддерживаем его (ее)».
 - «Я многому учусь, поддерживая его (ее) в этих обстоятельствах».
- Объясните, что они не обязаны делиться подробностями со своими друзьями или другими людьми, если этого не хотят.
 - Дайте им понять, что они могут устанавливать границы, когда люди задают им вопросы, которые кажутся навязчивыми. И ответ «Мой (моя) брат (сестра) сейчас переживает непростое время, но я не особо хочу об этом разговаривать» является вполне допустимым.
 - Объясните им, что откровенное обсуждение своих чувств с другим человеком может помочь им справиться с ситуацией.

Например, вы можете использовать следующие фразы:

- «Он (она) сейчас переживает трудные времена».
- «Ему (ей) сейчас тяжело, и мы пытаемся во всем разобраться, как семья».
- «Мы помогаем моему (моей) брату (сестре) получить помощь и восстановиться».



3.3 Удовлетворение потребностей ваших детей и ваших собственных потребностей

«Братья и сестры часто чувствуют себя забытыми членами семьи.

*Проблемы остальных важнее их собственных», — **родитель***

- Позвольте детям оставаться детьми. Не допускайте превращения вашего второго ребенка в «мини-родителя». Несмотря на то, что для братьев и сестер естественно проявлять заботу о друг друге, не возлагайте чрезмерную ответственность за осуществление ухода на ваших детей. Им необходимо собственное детство и возможность заниматься тем, что им интересно.
- Защищайте их время и пространство: убедитесь, что ваши другие дети могут заниматься тем, что им нравится, без постоянных перерывов и необходимости быть всегда «на связи».
- Найдите способы уделять своим другим детям время и внимание в индивидуальном порядке. Выделите каждому ребенку время для общения один-на-один. Это позволит им чувствовать себя ценными и гарантировать, что их потребности не будут проигнорированы. Даже короткие регулярные отрезки времени, когда внимание сосредоточено на них, могут иметь значительный результат и уменьшить ощущение незамеченности.
- Возможно, уделять всем внимание в равной степени не всегда удастся, однако стремитесь придерживаться определенной справедливости при распределении своего времени и ресурсов и объясняйте причины различий в обращении или ожиданиях.
- Будьте добры к себе как к родителю. Вам так много приходится отдавать, поэтому вам необходимо заботиться о себе, чтобы иметь энергию и эмоциональную выносливость, необходимые для того, чтобы оказывать поддержку всем своим детям.
 - Обратитесь за помощью к друзьям и членам семьи.
 - Посещайте индивидуальные и групповые семейные встречи.
 - Узнайте о наличии услуг по предоставлению ухода в период отдыха лица, осуществляющего уход в обычное время, в вашей местности. Вашей команде специалистов EASA известно о ресурсах, доступных в вашем округе.
 - Обратитесь в организации, которые разбираются в психозе, за ресурсами, информацией и поддержкой.
 - Найдите индивидуального консультанта, с которым вы сможете поговорить.

Вы можете посещать **групповые семейные встречи EASA** самостоятельно либо с вашими детьми (старшего возраста) и познакомиться с другими семьями, находящимися в схожих ситуациях, а также узнать практические стратегии решения повседневных проблем. Узнайте об этом у своих специалистов EASA.

Станьте частью **Совета лидеров из числа членов семей и друзей участников программы EASA**. Это группа членов семей, чьи близкие в настоящее время либо участвуют в программе EASA, либо закончили свое участие. Здорово быть среди тех, кто тебя понимает! С более подробной информацией можно ознакомиться [по ссылке](#).

NAMI предлагает бесплатные занятия для семей, а также очные и виртуальные группы поддержки для семей, где можно получить помощь. Общение с людьми, которые понимают, через что вы проходите, может принести огромное облегчение.

Вашингтонский университет (University of Washington) проводит бесплатную программу обучения под названием Psychosis Reach для лиц, осуществляющих уход за молодыми людьми с психозом. Программа **Psychosis REACH** разработана для семей и в сотрудничестве с семьями. Для разработки этой программы эксперты объединили усилия с семьями, которые имеют личный опыт переживания подобных обстоятельств.

Фонд **The CureSZ Foundation** проводит программу поддержки родителей и других лиц, осуществляющих уход, предоставляя услуги наставничества со стороны членов семей, которые уже пережили такой опыт. Эти люди готовы оказать вам поддержку, а также предоставить дружеское общение и помощь на вашем пути.

3.4 От брата брату

«Мы с моим братом всегда были очень близки. Когда он начал болеть, было очень сложно, поскольку наша связь исчезла. Он находился рядом, но сам он был не там, понимаете?»,

— брат молодого лица с психозом



- Поощряйте своих детей возвращаться к занятиям, которые им обоим нравились до того, как у брата или сестры развился психоз. Поддерживайте эти занятия и при необходимости внесите корректировки, чтобы они подходили для ребенка, который находится в процессе выздоровления. Цените такие моменты единения и рассказывайте о них всем членам семьи. Дайте им понимание того, что по мере выздоровления таких моментов будет больше.
- При возникновении конфликтов старайтесь разрешать их таким образом, чтобы принимать чувства каждого и способствовать решению проблемы, а не принимать одну из сторон. Именно в таких случаях вы можете применить стратегии разрешения конфликтов, которым семьи обучаются на групповых и индивидуальных занятиях для семей!
- Развивайте эмпатию и умение принять точку зрения другого человека: помогите другим детям понять опыт, через который проходит их брат или сестра, и покажите им пример того, как взаимодействовать с уважением и поддержкой.
- Отмечайте и хвалите детей за проявление терпения, понимания и поддержки.
- Подчеркивайте связь между всеми вашими детьми: отмечайте, насколько особенна эта связь между братьями и сестрами в жизни.

04

Найдите свою аудиторию





Знайте свою аудиторию

4.1 Учитывайте возраст и уровень развития вашего ребенка

- То, что вы будете говорить, и какие действия будете предпринимать, чтобы поддержать других своих детей, пока их брат или сестра переживает психоз, будет зависеть от возраста и уровня развития каждого ребенка.
- Если вы предоставите детям младшего возраста частичное или метафорическое объяснение, вероятнее всего, они восполнят пробелы, воспользовавшись магическим мышлением, придумают эгоцентричные объяснения («Это моя вина») или придут к пугающим выводам, которые не соответствуют действительности («Это происходит, потому что он сделал что-то плохое»). Дети старшего возраста будут искать информацию самостоятельно, но не вся она окажется достоверной или полезной.
- На последующих страницах изложена информация о том, что следует учитывать при определении потребностей вашего ребенка.

Дети дошкольного возраста

Детям младшего возраста в связи с их уровнем когнитивного развития требуется базовая информация и лишь некоторые детали. Объясните простыми словами, как состояние влияет на брата или сестру ребенка. Дети дошкольного возраста фокусируются преимущественно на том, что они видят.

Например, у них могут возникнуть вопросы по поводу внешнего вида или поведения брата или сестры. Они могут очень чутко реагировать на плачущих, кричащих или расстроенных людей.

Что вы можете сделать

Поощряйте своего маленького ребенка выражать свои чувства словами. Например: *«Ты выглядишь грустным(-ой). Тебе грустно?» — или: — Я слышу злые нотки в твоём голосе. Ты злишься?»*.

- Сядьте порисовать с вашим ребенком. Его рисунки могут подсказать, какие эмоции он испытывает. Рисование — также отличный способ преодоления стресса. В качестве источника идей рассмотрите бесплатную книгу активностей *Someone In My Family Has a Mental Illness*, которая приведена в разделе «Ресурсы» и которую можно распечатать.
- Ежедневно проводите время со своим ребенком. Заранее выделяйте на это время, пусть даже это будет несколько минут. Расскажите истории, почитайте книгу, послушайте музыку, которая нравится вашему ребенку, или поиграйте с ним.
- Убедите ребенка, что не он является причиной того, что у его брата или сестры присутствуют симптомы.

Дети школьного возраста

Дети старшего возраста могут хотеть узнать более конкретную информацию. Они могут задавать вопросы о том, что происходит с их братом или сестрой. Их жалобы и вопросы могут носить весьма прямолинейный характер, к примеру: «Почему он постоянно кричит? Почему она так рассердилась? К кому он обращается?» Их может волновать их собственная безопасность или безопасность членов их семьи и друзей. В этом возрасте дети также могут акцентировать внимание на справедливом отношении и испытывать пренебрежение в свой адрес, когда их брату или сестре достается внимание.

Что вы можете сделать

Детям школьного возраста важно давать прямые честные ответы и успокоить по поводу существующих у них опасений и переживаний. Если говорить с ними о психозе простыми словами, это поможет ответить на их вопросы. Вы можете сравнить психическое расстройство с физическим заболеванием, например простудой или кашлем, и объяснить, что иногда их брату или сестре потребуется принимать лекарства, или, если симптомы будут ухудшаться, им может потребоваться поехать в больницу за дополнительной помощью, чтобы их состояние улучшилось.

- Успокойте ребенка, что он не виноват и что он не сможет «подхватить» симптомы от брата или сестры.
- В процессе беседы учитывайте характерные черты личности ребенка. Ребенок разговорчив? Для него будет полезно общаться с вами в неформальной обстановке, когда он в любом случае будет поддерживать с вами беседу, например во время поездки в машине или приготовления ко сну. Ребенок любит помогать? В этом случае помогите ему перенаправить свои чувства в полезные занятия, например предоставьте ему возможность выполнять какие-либо работы по дому. Ребенок — спортсмен? Убедитесь, что у него по-прежнему достаточно времени на участие в любимых активностях.
- Чувствительному ребенку может потребоваться, чтобы вы его выслушали и признали его интенсивные переживания — поскольку он сам учится распознавать и справляться с ними. Ребенок — философ и пытается смириться с тем, что подготовила ему судьба? Он может застрять в мыслях о том, как несправедлива сложившаяся ситуация, почему это случилось или как могли его брат или сестра так внезапно стать совсем другим человеком. Ребенок также может нуждаться в том, чтобы вы выслушали и поговорили с ним, поскольку он начинает сталкиваться с тем, что жизнь может быть одновременно полна ужасных вещей, разбивающих сердце, и прекрасных даров.
- Как и в случае с детьми любого возраста, ежедневно выделяйте для каждого ребенка некоторое время для совместного времяпровождения. Даже небольшое количество времени, проведенное наедине, в перспективе принесет пользу.

Подростки

Как правило, подростки способны обрабатывать достаточно большие объемы информации и задают конкретные прямые вопросы. Зачастую подростки более открыты в разговоре со своими друзьями и сверстниками, чем с родителями. Как следствие, некоторые подростки уже могут владеть информацией о психотических расстройствах, однако часть этой информации может оказаться недостоверной и привести к возникновению тревоги и страха.

Что вы можете сделать

- Предоставьте доступ к надежным источникам информации. Бесплатный буклет [A Sibling's Guide to Psychosis](#) («Психоз: руководство для брата/сестры») был написан для подростков и в сотрудничестве с ними. В нем изложена фактическая информация языком, доступным для восприятия детьми в возрасте от 12 лет, которая способна дать ответы на распространенные вопросы, волнующие большинство братьев и сестер.
- Подростки нуждаются в диалоге, а не в лекциях. Предоставьте им возможность задавать вопросы.
- Дайте им понять, что выражать свои чувства, независимо от того, каковы они, — это нормально.
- Выслушивайте их, признавая их беспокойство и чувства.
- Честно говорите о том, что вам известно, а что неизвестно о тех проблемах с психическим здоровьем, которые присутствуют у их брата или сестры.
- Признавайте реальную текущую ситуацию. Вы можете немного ослабить контроль за проявлением собственных чувств — это вполне нормально дать понять им, что временами вам тоже бывает трудно.
- Объясните, что психоз — это состояние, которое не является постоянным.
- Говорите о психическом здоровье открыто и показывайте на собственном примере, какие слова следует использовать, чтобы нивелировать стигму и стыд.
- Подавайте личный пример и делитесь с ребенком примерами здоровой реакции при ответе на вопросы (см. раздел 3.2 «Все о переживаниях»).
- Поощряйте вашего подростка создать для себя группу поддержки. Объясните, что говорить со своими близкими друзьями — это нормально. Признайте тот факт, что говорить на эту тему и при этом по-прежнему сохранять уважение к личным границам брата или сестры — подобно ходьбе по канату. Поощряйте их удерживаться от разглашения диагноза сестры или брата, при этом больше концентрироваться на выражении собственных чувств.
- Убедите их в том, что они необязательно тоже заболеют.
- Дайте им понять, как они могут помочь, не перегружая.
- Подавайте личный пример здорового поведения и заботы о себе.
- Дайте другим своим детям четкое понимание того, что вы поддерживаете их в достижении их целей и исполнении мечты и не ожидаете от них, что они возьмут на себя ответственность за заботу о брате или сестре. По мере того, как дети станут старше, и в подходящее время обсудите с братьями и (или) сестрами предоставление поддержки брату или сестре в будущем, а также выявите уважение к их выбору и личным границам в отношении выбранной ими степени вовлеченности в процесс ухода.



05

Когда родным братьям и
(или) сестрам требуется
сторонняя поддержка

5.1 Когда родным братьям и (или) сестрам требуется сторонняя поддержка

Справляться с жизнью, когда у ребенка присутствует психоз, может быть стрессовой задачей для всех членов семьи. Родные братья и сестры лиц с психическими расстройствами могут сталкиваться с эмоциональным напряжением и стрессом. Они также подвержены более высокому риску развития тревожности и депрессии.

Здесь вы можете проявить активную позицию и помочь другим своим детям развить устойчивость к стрессам.

Ниже приведены некоторые рекомендации.

- Помогите детям создать для себя группу поддержки (см. выше).
- Найдите местные группы поддержки или онлайн-группы, которые предназначены для братьев и сестер лиц с инвалидностью и (или) психическими расстройствами. Общение с другими людьми, которые переживают подобный опыт, может быть невероятно полезным и предоставить ценные стратегии преодоления трудностей.
- The Sibling Support Project («Проект поддержки братьев и сестер») — это национальная программа, призванная помочь разрешить проблемы братьев и сестер лиц с проблемами развития, физического и психического здоровья. Программа известна тем, что ее представители помогают местным сообществам создавать так называемые Sibshops — живые группы взаимопомощи для братьев и сестер школьного возраста лиц с инвалидностью и проблемами со здоровьем. Узнайте, функционирует ли такая группа в вашем сообществе.

- **Семейная терапия.** Рассмотрите возможность посещения семейной терапии, чтобы разрешить влияние проблем, которые могут возникать у брата или сестры, на динамику всей семьи и разработать либо сформировать модели здорового общения. Несмотря на то, что деятельность EASA направлена на предоставление лечения лицам с психозом, сотрудники EASA также предоставляют ресурсы для братьев, сестер, родителей и опекунов.
- **Индивидуальная терапия вне программы EASA.** Индивидуальная терапия позволяет создать для братьев и (или) сестер безопасное пространство, где они могут проработать свои чувства по поводу собственной жизни и получить помощь в разработке механизмов преодоления трудностей, новых стратегий, навыков, а также устойчивость к стрессам.



06

Делайте акцент на
положительных
моментах





6.1 Делайте акцент на положительных моментах

«Это позволило нашей семье открыть для себя новый уровень любви, понимания и уважения»,
— **брат молодого лица с психозом**

«Ситуация налаживается, создаются условия для того, чтобы мы могли многому научиться и проявлять еще больше любви. Во все есть свои плюсы»,
— **сестра молодого лица с психозом**

- Несмотря на трудности, с которыми братья и сестры лиц с психозом могут столкнуться, многие находят позитивные способы справиться с этим опытом.
- Долгосрочное влияние может способствовать развитию устойчивости к стрессам, эмпатии и гибкости. Благодаря пережитому опыту некоторые дети становятся более уверенными в себе и лучше справляются с жизненными трудностями. Другие находят новый смысл жизни и могут развивать новые профессиональные интересы, позволяющие им помогать другим.
- *Несмотря на то, что никто бы не пожелал себе, своему брату или сестре столкнуться с такими трудностями, есть преодоление этих трудностей вместе дарит надежду и силу.*



07

Часто задаваемые вопросы и ответы



7.1 Часто задаваемые вопросы и ответы

*«Когда моя сестра заболела, она вела себя очень странно и полиции пришлось отвезти ее в отделение скорой помощи. Это было действительно страшно. Мои друзья сперва даже не поняли, что все это произошло из-за болезни мозга, но теперь они понимают», — **брат участника программы EASA***

Ниже приведены некоторые наиболее часто задаваемые вопросы, которые ваши дети могут задавать по поводу психоза у их брата или сестры, а также возможные ответы на них.

Изложенная в данном разделе информация опирается преимущественно на **ЭТОТ ИСТОЧНИК**.

Почему мой брат/сестра так ведет себя?

Психоз представляет собой состояние, которое может изменять мышление и поведение человека. Порой это может быть сложно и даже страшно. К счастью, медицинские работники (такие как врачи, терапевты, социальные работники, специалисты по предоставлению поддержки, трудотерапевты и медсестры) могут многое сделать, чтобы состояние вашего брата или сестры улучшилось.

Психоз может служить симптомом психических расстройств. Частично он может быть вызван генетическими (наследственными) факторами. Стресс, недостаток сна и (или) употребление психоактивных веществ могут повысить риск развития психоза. Когда человек испытывает психоз, ему может быть трудно самому понять, что происходит.

Человек с симптомами психоза может пытаться осознать происходящее различными способами. Ему может быть трудно отличить реальность от вымысла. Психоз поддается лечению, и чем раньше начато лечение, тем выше вероятность его излечения.

У меня тоже разовьется психоз?

Примерно 3 человека из 100 на каком-либо этапе своей жизни переживают симптомы психоза. Если ваш брат или сестра переживает симптомы психоза, риск возникновения таких симптомов у вас составляет 1 к 10. Шансы того, что вы НЕ будете испытывать симптомов психоза, значительно выше. Однако, если вы чувствуете, что начинаете испытывать симптомы, поговорите с родителями или врачом и сообщите им о том, что вы чувствуете.

Выбор в пользу здорового образа жизни, в частности отказ от употребления психоактивных веществ, поможет избежать стрессового воздействия на части головного мозга, которые задействуются при психозе. Вы также можете поговорить со специалистами EASA, которые предоставляют обслуживание вашему брату или сестре, и получить ответы на свои вопросы. Если вы заинтересованы в поиске дополнительных ресурсов и поддержки, они также могут связать вас с ресурсами или братьями и сестрами других людей с психозом.

Это случилось из-за меня?

Психоз представляет собой совокупность симптомов, для которых может существовать множество причин и объяснений. Иногда, когда в жизни человека или его близкого случаются трудности, он может во всем винить себя. Вы ничего не сделали и не могли сделать того, что могло вызвать у вашего брата или сестры симптомы психоза.

Как я могу помочь?

Вы можете помочь, предлагая поговорить, проявляя позитивный настрой, делая искренние комплименты и мягко поощряя вашего брата или сестру заниматься тем, что доставляет им удовольствие. Занятие наедине с вашим братом или сестрой теми активностями, которые нравятся вам обоим, могут оказывать более положительное влияние, чем занятия в людных местах или больших группах. Обсудите со своим братом или сестрой то, чем бы они хотели заняться вместе. Вы можете помочь им, проявляя поддержку и напоминая о том, что все наладится.

Сколько времени потребуется, чтобы брату/сестре стало лучше?

Симптомы психоза, как правило, лечатся посредством терапии и, в некоторых случаях, низкими дозами антипсихотических препаратов; лечение также сопровождается предоставлением образовательной информации и поддержки лицам с психозом и членам их семей. После начала лечения может потребоваться время, чтобы состояние человека улучшилось. Иногда требуется применение различных методов терапии и лекарственных препаратов, чтобы подобрать оптимальный вариант лечения. Во время выздоровления у вашего брата или сестры может быть меньше энергии, они могут вести себя тише или нуждаться в уединении и избегать больших скоплений людей и шумных мест.

Почему обстановка дома усложнилась с тех пор, как моя сестра начала испытывать симптомы психоза?

Когда близкий человек испытывает психоз, это может стать настоящим испытанием для всей семьи. Симптомы психоза вызывают изменения в том, как ваш брат или сестра воспринимают окружающий мир и думают о нем. Их цели и взгляды могут отличаться от ваших, а также от целей и взглядов ваших родителей или лиц, осуществляющих уход. Специалисты EASA могут помочь каждому члену семьи научиться слушать и поддерживать коммуникацию, чтобы сократить количество конфликтов. Снижение стресса и числа конфликтов поспособствует благополучию всех членов семьи, а также поможет вашему брату или сестре в процессе выздоровления.

Что означает «рецидив симптомов»?

Иногда у людей, излечившихся от симптомов психоза, симптомы могут возобновиться. Это может послужить полезным опытом, который позволит определить, какие факторы усугубляют симптомы, а какие — оказывают положительное воздействие на состояние. Может потребоваться некоторое время на то, чтобы понять, что лучше всего подходит вашему брату или сестре и в чем они нуждаются на пути к выздоровлению.

Что происходит, когда моего брата или сестру помещают в больницу?

Некоторым людям, испытывающим психоз, требуется госпитализация для получения помощи в лечении симптомов. Во время их пребывания в больнице команда специалистов будет оказывать помощь в подборе оптимального лечения их симптомов. Они могут находиться в больнице в течение нескольких дней, недели или нескольких недель. В зависимости от ситуации, вашим родителям, специалистам EASA, с которыми сотрудничает ваш брат или сестра, и вам могут разрешить посещать брата или сестру в больнице.

Что представляет собой EASA?

EASA представляет собой команду специалистов, которые предоставляют помощь лицам с психозом. Они работают совместно, чтобы помочь вашему брату или сестре получить необходимую помощь для устранения их симптомов и достижения поставленных целей.

В группу специалистов EASA могут входить:

- врач или поставщик медицинских услуг, специализация которого позволяет понимать особенности работы головного мозга и который может рассказать о лекарственных препаратах и других методах лечения, которые могут помочь в лечении симптомов;
- специалист по предоставлению поддержки по принципу «равный — равному» — человек, который на собственном опыте пережил проблемы с психическим здоровьем или злоупотреблением психоактивными веществами и помогает другим понять процесс лечения, привлекает к участию в общественных мероприятиях, помогает наладить контакт с другими участниками EASA, а также обучиться новым навыкам;
- медсестра, которая оказывает поддержку в вопросах питания, сна, решения проблем, связанных с побочными эффектами лекарственных препаратов, и предоставляет информацию о поддержании здорового образа жизни;
- терапевт или социальный работник, который обсуждает с лицами их потребности, чувства, ценности и цели;
- трудотерапевт, который помогает лицам в вопросах сенсорного и когнитивного развития, а также обучения навыкам самостоятельной жизни;
- специалист по трудоустройству и образованию, который оказывает поддержку лицам в удовлетворении потребностей и достижении целей касательно образования, карьеры и работы;
- специалист по ведению пациентов, который помогает лицам получить доступ к жилью, социальным услугам, медицинской помощи, обучению и (или) другим ресурсам и инструментам поддержки.

Ресурсы и инструменты для детей

Книга Someone In My Family Has A Mental Illness (2000)

<https://famillemaladiementale.wordpress.com/wp-content/uploads/2015/11/someone-in-my-family-has-a-mental-illness-workbook.pdf>

ПРЕВОСХОДНЫЙ ресурс в формате рабочей тетради и раскраски для детей младшего возраста (7–14 лет).

*Материалы защищены авторским правом, однако у EASA C4E имеется разрешение от исполнительного директора организации Family Services of the North Shore от 11/18/25 на предоставление доступа к ресурсу нашим специалистам и семьям.

Руководство A Sibling's Guide to Psychosis: Information, Ideas and Resources (2005)

<https://ontario.cmha.ca/wp-content/uploads/2016/11/ASiblingsGuideToPsychosis.pdf>

ПРЕВОСХОДНЫЙ источник информации для подростков всех возрастов и молодых совершеннолетних.

What to Do If a Brother or Sister Develops Psychosis

https://easacommunity.org/wp-content/uploads/2023/09/if_sibling_develops_psychosis-1.pdf

Представители EASA подготовили «таблицу шпаргалок» объемом в 1 страницу для подростков всех возрастов и молодых совершеннолетних.

How to Help A Friend (NAMI)

<https://www.nami.org/wp-content/uploads/2024/08/BTS-How-to-Help-a-Friend.pdf>

Ресурс предназначен для подростков, которые хотят оказать помощь другу с признаками психического расстройства, но его содержание было адаптировано для братьев и сестер.

Дополнительные ресурсы и справочные материалы

What Siblings Need

https://easacommunity.org/wp-content/uploads/2023/09/what_siblings_need.pdf

Представители EASA составили одностраничный краткий список вещей, про которые следует помнить родителю.

How Children Are Affected When Their Siblings Have Psychosis. Psychology Today: автор: Tanya Frank, 2023.

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/what-i-wish-i-had-known/202307/effects-on-our-children-when-their-siblings-have-psychosis>

Talking to Your Child About a Sibling's Mental Illness. Автор: Susan Swick. The Clay Center for Young Healthy Minds

<https://www.mghclaycenter.org/parenting-concerns/talking-children-siblings-mental-illness/>

Navigating Siblinghood When Life Throws Curveballs. Автор: Amy U, 2025.

<https://rappahannockareacsb.org/navigating-siblinghood-when-life-throws-curveballs/>

When Your Brother or Sister Has Psychosis: Information for Young People HereToHelpBC

<https://www.heretohelp.bc.ca/sites/default/files/when-your-brother-or-sister-has-psychosis.pdf>

Talking to Kids About Mental Illnesses. American Academy of Child & Adolescent Psychiatry. Июль, 2017.

https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Talking-To-Kids-About-Mental-Illnesses-084.aspx

Needs of Siblings of Persons with Psychosis: A Systematic Descriptive Review. Amaresja et al, Clin Psychopharmacol Neurosci. Выпуск 12 (2), 12 августа 2014; стр. 111–123

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4153857/#B13>

Siblings of Patients With Schizophrenia: Sibling Bond, Coping Patterns, and Fear of Possible Schizophrenia Heredity. Stalberg et al. Бюллетень по шизофрении (Schizophrenia Bulletin), том 30, выпуск 2, 2004; стр. 445–458.

<https://academic.oup.com/schizophreniabulletin/article/30/2/445/1857258>

Talking with Children About Parental Mental Health Difficulties. Emerging Minds

<https://emergingminds.com.au/resources/in-focus-talking-with-children-about-parental-mental-health-difficulties/#notice>

When a Parent has Mental illness, How to Support Kids. Автор: Joanne Barker, 2022.

<https://answers.childrenshospital.org/parent-mental-illness/>

How to Explain a Parent’s Mental Health to Children. Автор: Hayley Snelling. — Декабрь, 2025. Mission Connection

<https://missionconnectionhealthcare.com/mental-health/family-guide/explaining-to-children/>

Coping when someone in your family has Psychosis. Early Psychosis Intervention Program. Программа Fraser South EPI Program, 2003. White Rock, BC.

<https://www.heretohelp.bc.ca/sites/default/files/when-your-brother-or-sister-has-psychosis.pdf>

При цитировании необходимо указывать следующую информацию: EASA Center for Excellence. (2026). *Supporting the Siblings of Individuals with Psychosis: Tools for Parents and Caregivers*. Portland, OR: EASA Center for Excellence, OHSU-PSU School of Public Health.