

для РОДИТЕЛЕЙ

# Чек-лист на приём к детскому психиатру

Короткий чек-лист для родителей: что собрать, что сказать ребёнку, что взять с собой, о чём не забыть спросить у детского психиатра.

Распечатайте или сохраните в телефон. Проверяйте по списку за день до приёма и утром перед выходом.

## За неделю до визита

- Вела дневник поведения/сна 5–7 дней (дата, время, триггер, длительность, как разрешилось).
- Собрала прошлые заключения: педиатр, невролог, логопед, психолог.
- Попросила у учителя или воспитателя короткий отзыв в свободной форме.
- Записала конкретные эпизоды, которые беспокоят больше всего.
- Согласовала визит со вторым родителем, если это важно.

## За день до приёма

- Спокойно рассказала ребёнку, к какому врачу и зачем и, онлайн-версия без обещаний «не будет страшно».



- Проверила документы: паспорт родителя, свидетельство о рождении, полис, СНИЛС.
- Положила в сумку медкарту, выписки, дневник наблюдений.
- Для младшего – взяла любимую игрушку, для подростка – возможность взять свой телефон или книгу.
- Продумала перекус и воду на ожидание.

## День приёма

- Покормила ребёнка за 1,5–2 часа до визита: голодный ребёнок – это тревожный ребёнок.
- Приехала за 15 минут до записи.
- Не давала «успокоительное для спокойствия» – это искажает картину.
- Сформулировала 3 главных беспокойства одним предложением каждое, чтобы сказать в начале приёма.

## Что спросить на приёме

Мини-список (подробный – в вопросах врачу):

- Что предполагаете и что нужно, чтобы подтвердить/исключить диагноз?
- Какие варианты помощи, кроме медикаментов?
- Если нужны лекарства – на сколько, как отменять, что с побочными?
- Какой ещё специалист нужен (психолог, невролог)?
- Как объяснить ребёнку, что с ним происходит?
- Что сказать в школе, нужна ли справка?
- Когда следующая встреча и что приносить?



## После приёма

- Запишите ключевые рекомендации своими словами, пока не забыли.
- Если назначены анализы — запишитесь в ближайшие 2–3 дня.
- Если обсуждали психолога — найдите специалиста по рекомендации врача или через проверенные клиники.
- Обсудите план со вторым родителем — совпадение позиций важнее, чем «кто прав».
- Проверьте, что понимаете, в каких случаях связываться с врачом между приёмами.

## Что не делать по дороге домой

- Обсуждать приём при ребёнке эмоционально: «с тобой что-то не так», «теперь у нас куча проблем».
- Срочно менять режим: «отныне никакого телефона, секции, друзей». Резкие ограничения без плана разрушают доверие.
- Смотреть форумы «что означает наш диагноз» — каждая история индивидуальна.
- Самостоятельно покупать препараты, даже если кто-то советовал.

## Когда идти не по плану, а срочно

Если появились: самоповреждения, мысли об уходе из жизни, полный отказ от еды или сна, внезапные «отключения» и пугающие видения — это повод связаться с врачом в тот же день или обратиться в стац



