

Wspieranie rodziców i rodzin: zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie dzieci i młodzieży

(Supporting parents and families: the mental health and wellbeing of children and young people)





Zdrowie psychiczne naszych dzieci

Szczęśliwie większość dzieci i młodzieży w Australii cieszy się dobrym zdrowiem. Jednakże problemy ze zdrowiem psychicznym nierzadko występują u ludzi w wieku poniżej 25 lat. Niektóre z tych problemów mogą być stosunkowo łagodne i krótkotrwałe, inne mogą powodować znaczne przykrości dla dzieci lub młodych ludzi i ich rodzin przez dłuższe okresy czasu.

Dzieci i młodzi ludzie mogą cierpieć na depresję, stany lękowe, mogą wykazywać trudne i zakłócające rodzaje zachowania, mogą u nich występować zaburzenia odżywiania się, psychozy i zachowania samoniszczące. Mogą również mieć trudności z przystosowaniem się do choroby lub utraty kogoś z rodziny.

Z problemami ze zdrowiem psychicznym można sobie radzić. Zachęcając dziecko lub młodego członka rodziny do rozmowy o tych problemach i do zajęcia się nimi, możesz pomóc mu osiągnąć szczęśliwe i satysfakcjonujące życie.

Ta broszura pomoże Ci poznać znaki ostrzegawcze, dowiedzieć się, jak ważne jest wczesne szukanie pomocy i jak możesz pomagać we wspieraniu swojego dziecka.

Co mogą zrobić rodzice i inni członkowie rodziny?

Sposób wychowywania dzieci i ich poczucie przynależności do rodziny, są bardzo ważne dla zdrowia psychicznego oraz dobrego samopoczucia dzieci i młodzieży.

Możesz nie zdawać sobie z tego sprawy, ale już chronisz zdrowie psychiczne swoich dzieci poprzez:

- okazywanie czułości, zainteresowania i troski o dobro swoich dzieci,
- zachęcanie dzieci do rozmowy o tym, co czują i do pracy nad problemami, nawet jeśli jest to trudne,
- pocieszanie dzieci, kiedy są zmartwione i odczuwają lęk,
- spędzanie czasu z dziećmi, wspólne realizowanie planów i branie udziału w zajęciach,
- zdawanie sobie sprawy z potrzeb dzieci i z różnic występujących na różnych etapach ich rozwoju,
- ciągłą opiekę i unikanie ostrej i niekonsekwentnej dyscypliny
- spędzanie czasu indywidualnie z każdym z dzieci, oraz
- staranie się, aby nie wplątywać dzieci w swoje kłótnie, a także wczesne szukanie pomocy, jeśli nie jesteś w stanie rozwiązać konfliktów pomiędzy członkami rodziny.

Pomoc dla dzieci i młodych ludzi z problemami ze zdrowiem psychicznym lub emocjonalnym zaczyna się od słuchania. Akceptacja i poczucie przynależności są bardzo ważne. Zachęcaj dzieci do rozmawiania z kimś, komu ufają i sam/a bądź gotów/gotowa słuchać, ale ich do rozmowy nie zmuszaj. Zauważaj ich osiągnięcia i je za nie chwal (zwłaszcza niewielkie osiągnięcia), a unikaj krytykowania i wytykania słabych stron dzieci. Staraj się zorientować, kiedy dzieci potrzebują być same, a kiedy korzystne byłoby towarzystwo i wtedy wspólnie zajmujcie się rzeczami, które dzieci lubią. Nie zapominaj zatroszczyć się o siebie i poproś o pomoc, kiedy jej będziesz potrzebować.

Jeśli młoda osoba otrzymuje specjalistyczną pomoc, Ty ciągle odgrywasz kluczową rolę w jej powrocie do zdrowia. Polega ona na pomocy w tym czasie, na uświadomieniu młodej osobie, że się troszczysz o jej dobro i że może zawsze liczyć na Twoje wsparcie.

Stwórz w domu spokojną atmosferę i zmniejsz konflikty rodzinne. Dostarczaj zdrowego jedzenia, zachęcaj dzieci do zajęć, które lubią i usuwaj środki mogące służyć do samokrzywdzenia się.

Niektórzy młodzi ludzie będą odmawiać pomocy lub nie przyznają, że mają problem. W takim przypadku, powinieneś/powinnaś sam/a szukać porady i pomocy. Jeśli sytuacja wydaje się poważna, bezzwłocznie staraj się o pomoc. Może to oznaczać nadużycie zaufania, ale czasami jest to konieczne.

Kiedy prosić o pomoc?

Rodzice i inni członkowie rodziny często pierwsi zauważają zmiany, ale może być im trudno o nich rozmawiać. Mogą się krępować prosić o pomoc lub nie wiedzieć, gdzie jej szukać. Zamiast szukać pomocy, decydują się czekać w nadziei, że problemy same miną. Ale w większości problemów ze zdrowiem psychicznym, wczesna pomoc przynosi najlepsze rezultaty. Jeśli masz wątpliwości na temat zdrowia swojego dziecka, najlepszym wyjściem jest postaranie się o poradę specjalistyczną.

Jako pierwszy krok możesz wybrać porozmawianie z kimś zaufanym, jak lekarz domowy, ktoś w miejscowej przychodni, nauczyciel dziecka, psycholog szkolny lub doradca religijny. Skuteczna pomoc dla dzieci i nastolatków zwykle polega na krótkoterminowym poradnictwie lub terapiach. Są one zwykle prowadzone lokalnie, z najmniejszym możliwym zakłóceniem szkoły i życia rodzinnego.

Na co zwracać uwagę?

Problemy psychiatryczne nie są powodowane przez pojedynczą przyczynę. Czynniki, które mogą się przyczynić do ich wystąpienia to strata, żaloba, dyskryminacja, wyobcowanie ze środowiska szkolnego, przemoc, znęcanie się/nadużywanie i trudności rodzinne.

Poniżej wymienione są niektóre oznaki problemów ze zdrowiem psychicznym u dzieci i młodych ludzi. Jeśli wystąpią przez czas dłuższy niż parę tygodni, to będzie pora szukać specjalistycznej pomocy.

- Niezdolność do życia w zgodzie z innymi dziećmi
- Znaczące pogorszenie pracy szkolnej
- Znaczące przybranie na wadze lub jej utrata
- Zmiany w dotychczasowej rutynie snu lub jedzenia
- Bojaźliwość
- Brak energii i motywacji
- Poirytowanie
- Niepokój, niezdolność do znalezienia sobie miejsca i trudności z koncentracją
- Nadmierne nieposłuszeństwo lub agresja
- Bardzo częsty płacz
- Rzadsze spotykanie się z przyjaciółmi lub ich unikanie
- Poczucie beznadziejności i braku wartości
- Niechęć do chodzenia do szkoły i brania udziału w normalnych zajęciach
- Nadużywanie alkoholu i innych substancji psychoaktywnych

Jeśli dzieci lub młodzi ludzie mają uporczywe myśli o zrobieniu sobie krzywdy, lub że chcieliby umrzeć, potrzebują natychmiastowej specjalistycznej pomocy.

Gdzie szukać pomocy?

W nagłej sytuacji skontaktuj się z:

- Pogotowiem – telefon 000
- Lekarzem domowym, lub
- Oddziałem nagłych przypadków (emergency department) miejscowego szpitala.

Do 24-godzinne służb telefonicznych należą:

Lifeline

Telefon: 13 11 14 (koszt rozmowy miejscowej)

Kids Help Line

Telefon: 1800 55 1800 (bezpłatnie)

Można się również udać po pomoc do:

- Lekarza domowego
- Szkolnego psychologa (school counsellor)
- Miejscowej przychodni rejonowej (community health centre), oraz
- Miejscowej psychiatrycznej służby zdrowia (mental health service).

Pamiętaj, Wydział Zdrowia w Twoim stanie lub terytorium również może Ci pomóc w uzyskaniu informacji na temat usług dostępnych w Twojej okolicy.

Więcej kopii tej broszury można otrzymać z Oddziału Programów Zdrowia Psychicznego i Zapobiegania Samobójstwom, Federalnego Wydziału Zdrowia i Spraw Osób Starszych (Mental Health and Suicide Prevention Programs Branch, Australian Government Department of Health and Ageing), dzwoniąc pod numer 1800 066 247 lub wysyłając faks pod numer 1800 634 400 Strona internetowa: www.mentalhealth.gov.au

Państwo potwierdza użycie Zestawu Pomocy dla Rodzin, Wydziału Zdrowia Nowej Południowej Walii (NSW Health Department's Family Help Kit) w procesie przygotowania tej broszury.

Kopie w innych językach można otrzymać z Multicultural Mental Health Australia, tel.: (02) 9840 3333 www.mmha.org.au

Jeśli potrzebujesz tłumacza, skontaktuj się telefonicznie z TIS na 13 14 50

Zatwierdzenie publikacji nr 2781

© Commonwealth of Australia

Insert your local details here

