

با کودکان در مورد بیماری روانی صحبت کنید

اطلاعات برای شما که والدین کودکی هستید که تحت مراقبت بهداشت روانی قرار دارند و خواهر و برادر زیر ۱۸ سال دارند

خواهر و برادر باید مشارکت داشته باشند

کودکانی که خواهر یا برادری دارند که از خدمات بهداشت روانی کودکان و نوجوانان بهره مند می شوند، خواهر و برادر بستگان بیمار محسوب میشوند، این امر در مواردی که آنها خواهر و برادر تنی، ناتنی، خواهر و برادر از روابط قبلی والدین و یا خواهرخوانده و برادرخوانده باشند نیز صدق می کند.

زمانی که فردی در خانواده با چالش های بهداشت روانی دست و پنجه نرم می کند، مهم است که خانواده با هم صحبت کنند و مهم است که بچه ها کسی را داشته باشند که در مورد تجربیات خود با او صحبت کنند.

در اینجا پیشنهادات و نکات کمکی را خواهید یافت که شما و خانواده تان می توانید از آنها برای کنار آمدن با شرایطی که برای بسیاری ممکن است دشوار باشد استفاده کنید.



تقصیر کسی نیست که کسی (دچار چالش روانی) است. بسیاری از کودکان و والدین ممکن است فکر کنند که «تقصیر من است که یکی از بچه ها (دچار چالش روانی است) یا خواهر و برادر فکر کنند «من به اندازه کافی خوب نبودم».

یک مکالمه خوب می تواند به راه حل های خوبی منجر شود که قبل از اینکه فرصت صحبت در مورد آن را داشته باشید به آنها فکر نکرده بودید.

رودرواسی (رودربایستی) نداشتن می تواند خانواده را برای یافتن راه های خوب برای با هم بودن و استفاده از روزهای خوب برای انجام کارهای خوشایند کمک کند.

بیاد داشته باشید

- کودکان و جوانان وقتی والدینشان با آنها در مورد این که یکی از اعضای خانواده دچار سختی و مشکل است صحبت می کنند، احساس بهتری می کنند.
- والدین معمولاً مهمترین افراد در زندگی فرزندان خود هستند و فرزندان معمولاً مهمترین افراد در زندگی والدین خود هستند.

من با اضطراب و افسردگی مبارزه می کنم و به BUP می روم. یک روز، از خواهر کوچک ۱۱ ساله ام شنیدم که من به مادرم گفته ام که می خواهم بمیرم.

سپس خواهر کوچکم شروع کرد به گریه و واقعاً ترسید، فکر کرد که شنیدن این موضوع خیلی ترسناک است.

فکر می کنم توضیح دادن احساسم دشوار است، بنابراین می خواهم خواهر کوچکم کسی را داشته باشد که با او صحبت کند، تا بتواند احساس من را درک کند، و این که چه کمکی در BUP دریافت می کنم، بنابراین شاید او آنقدر نترسد و ناراحت شود.

دختر ۱۵ ساله

Brosjyren er laget av Akershus universitetssykehus (Ahus) og kommunene i Helsefelleskapet. Illustrasjoner laget av Tank Design, tank.no

چگونه با کودکان در مورد چالش های روانی صحبت کنیم؟

ما همه را تشویق می کنیم که در مورد چالش های سلامت روان با فرزندان خود صحبت کنند، اما ممکن است دشوار باشد. با دانش بیشتر در مورد سلامت روان، صحبت در مورد آنچه برای کل خانواده دشوار است آسان تر می شود.

روان چیست؟

روان افکار و احساسات ما هستند و در مغز ساکن هستند. روان هر کدام از ما متفاوت است و بر نحوه بیان افکار و احساساتمان تأثیر می گذارد. ایده خوبی است که در مورد سلامت روان اطلاعاتی داشته باشید، بنابراین می توانید هم به خود و هم به دیگران کمک کنید تا به خوبی از آن مراقبت کنند.

سلامت روانی خوب را می توان به این صورت درک کرد که شما در زندگی روزمره خود پیشرفت می کنید، احساس تعلق و معنا به زندگی می کنید و با چالش های رایجی که پیش می آید کنار می آید. احساس ذهنی شما می تواند روز به روز و در طول زمان تغییر کند. اکثر مردم تجربه می کنند که سلامت روان آنها در طول زندگی متفاوت است.

اختلالات روانی و تشخیص آنها

اضطراب، افسردگی، بی اشتها یا پرخوری عصبی، آسیب به خود، اختلال دوقطبی، اسکیزوفرنی، روان پریشی، اختلال استرس پس از سانحه، اختلال وسواس اجباری و فوبیا.

لیست بالا نام برخی از اختلالات و بیماری های روانی است. وجه مشترک اینها این است که بر نحوه تفکر، احساس و عمل شما تأثیر می گذارند. ممکن است اغلب احساس کنید که نمی توانید کارهایی را که معمولاً در زمان ابتلا به یک بیماری روانی انجام می دهید، تحمل کنید یا انجام دهید.

بسیار رایج است که درک اختلالات روانی ممکن است دشوار باشد، مخصوصاً برای کسانی که خود دچار آنها شده اند. به زبان آوردن آنچه که برایت اتفاق می افتد همیشه راحت نیست.

تفاوت های فرهنگی

فرهنگ می تواند بر نحوه صحبت ما در مورد سلامت روان تأثیر بگذارد. برای برخی، ممکن است درک و صحبت در مورد آسیب های فیزیکی، مانند شکستگی پا، آسان تر از صحبت در مورد چالش های روانی باشد.

برای درک اختلالات روانی، به راحتی می توان نامی برای آن گذاشت، همانطور که با بیماری های مختلف در بدن این کار را انجام می دهیم.

اختلالات روانی می تواند منجر به :

- داشتن افکار منفی نسبت به خود و دیگران.
- زندگی تاریک تر، ترسناک تر و سخت تر تجربه می شود.
- اینکه بیشتر خسته می شوید، به راحتی از دست خود یا دیگران عصبانی می شوید، و غمگین هستید.
- از چیزهایی که قبلاً از آنها نمی ترسیدید اکنون بسیار می ترسید.



ما می دانیم که نزدیکان خردسال و جوان متوجه می شوند که خواهر و برادر:

- انجام دادن کارها بارها و بارها، بسیار بیشتر از حد معمول
- داشتن تغییرات خلقی مکرر، سریع‌تر و شاید خیلی بیشتر از قبل. مثلاً کودکان خشمگین‌تر یا غمگین‌تر هستند، یا خلق و خویشان از شادی بیش از حد به احساس بدبختی کامل تغییر کند.
- فکر کند جادویی شده است، یا اینکه همه قصد دارند به او صدمه بزنند
- از آنچه می بینند و می شنوند نمی داند کدام واقعی است
- از دست دادن علاقه به چیزهایی که معمولاً آنها را خوشحال می کند و در عین حال بسیار غمگین تر از حد معمول هستند
- از چیزهای کوچکی که قبلاً از آنها نمی ترسیدند می ترسند و نگران می شوند
- از ترک کردن خانه می ترسند و ترجیح می دهند فقط در درون خود بمانند
- خسته تر هستند و مجبورند زیاد روی مبل دراز بکشند
- حال رفتن به مدرسه را ندارد
- نمی تواند غذا بخورد یا زیاد غذا می خورد و دوباره آن را بالا می آورد
- به طرق مختلف به خود آسیب می رساند زیرا در درونش افکار و احساسات بدی دارد.

با بچه ها صحبت کنید

کودکان و نوجوانان به سادگی درک اینکه رفتار خواهر و برادرشان مربوط به بیماری روانی است را ندارند. و همیشه کودکان و نوجوانان از خود بروز نمی دهند که نگران خواهر و برادرهایی هستند که روزهای سختی را سپری می کنند. کودکان و نوجوانان ممکن است بترسند که اگر چیزی بگویند وضعیت خواهر یا برادرشان سخت‌تر می‌شود و به همین دلیل ممکن است احساسات و افکار خود را پنهان کنند.

در بسیاری از فرهنگ ها رایج نیست که والدین به فرزندان خود در مورد اختلالات اطلاع رسانی یا صحبت کنند. همچنین معمولاً والدین فکر می کنند که با نگفتن چیزی به فرزندان خود به محبت می کنند.

اگرچه شنیدن موضوعات راجع به درد و رنج برای کودکان و نوجوانان دشوار است، اما با این حال کودکان و جوانان می گویند که آگاهی از آنچه در اطرافشان می گذرد برای آنها آرامش بخش است. گفت و گو به کودکان و نوجوانان فرصتی می دهد تا در مورد آنچه سوال دارند صحبت کنند.

کودکان و نوجوانان ممکن است تعجب کنند که آیا اشتباه آنها باعث شده که وضعیت خواهر یا برادرشان دچار تحول شده و مانند قبل نیست. بچه‌ها و جوانان ممکن است به این فکر کنند که آیا خودشان نیز به همین شکل دچار مشکل میشوند و آیا خواهر یا برادرشان «خوب» خواهد شد.

هنگامی که کودکان و نوجوانان بیشتر درباره آنچه در حال رخ دادن است می فهمند، زندگی روزمره آنها امن تر و قابل پیش بینی تر می شود. رودربایستی نداشتن می تواند خانواده را برای یافتن راه های خوب برای با هم بودن و استفاده از روزهای خوب برای انجام کارهای خوشایند کمک کند. درک مشترک و برنامه ای برای کنار آمدن با روزهای سخت، مراقبت خوب برای کل خانواده است.

در صفحه بعدی نکاتی را خواهید یافت که می توانید به کودکان بگویید.

به کودکان چه می توانید بگویید؟

هنگامی که شما به عنوان والدین می خواهید آشکارا در مورد چالش های روانی صحبت کنید، برای مثال می توانید با گفتن آنچه که خودتان در مورد موقعیت می دانید شروع به صحبت کنید.

سپس می توانید سوالات خود را با کلمات چه چیزی و یا چگونه شروع کنید و نسبت به احساس آنها از موقعیتی که قرار دارند سوال کنید

برای مثال می توانید بگویید:

من می دانم که برادر بزرگ تو اخیراً بسیار غمگین و ناراحت بوده است، و من می خواهم بدانم که وقتی با برادر بزرگت هستی چه احساسی داری؟

شما با این کار از بچه ها دعوت می کنید تا بر اساس تجربه شان درباره ی موقعیت نظر خود را بگویند. به آنچه کودکان می گویند گوش دهید و آنچه را که می گویند تصدیق کنید. زمانی که ما بزرگترها، مثلاً با تکان دادن سر یا نگاه های دوستانه، حرف های کودکان را تأیید می کنیم، بچه ها احساس امنیت می کنند.

به یاد داشته باشید که هیچ تجربه ای از موقعیت ها اشتباه نیست. اجازه دهید کودکان آزادانه در مورد آنچه تجربه می کنند صحبت کنند و از تصحیح آنچه می گویند اجتناب کنید. تلفن همراه را کنار بگذارید و برای گوش دادن و پاسخ دادن به سوالات کودکان وقت داشته باشید.

یک مکالمه خوب می تواند به راه حل های خوبی منجر شود که تا زمانی که در مورد آن صحبت نکنید، به فکرش نمی افتید.

«من به نوعی کسی هستم که باید تعادل را در خانواده برقرار کنم. اگر برادرم مشکل داشته باشد، من نمی توانم مشکل داشته باشم.» گفته شده توسط یک نوجوان»

گفته شده توسط یک نوجوان



BUP چه می کند؟

در BUP، کودکان و نوجوانان 5 تا 18 ساله برای مقابله با چالش ها و اختلالات روانی کمک دریافت می کنند. BUP همچنین دارای واحد نوزادان و کودکان نوپا است که براساس برنامه و روشهای پیشگیری برای کودکان 0-5 ساله کار می کند.

دیاگنوز (تشخیص)

درمانگر با نظر به جلسات، فرم ها و آزمایشات به نتیجه ای می رسد که ما آن را دیاگنوز می نامیم. دیاگنوز نامی است برای آنچه که بیمار با آن دست و پنجه نرم می کند و تعیین می کند که بیمار چه درمانی دریافت کند.

درمان

درمان به این معناست که درمانگر از طریق گفتگو با بیمار، برای ایجاد احساس بهتری در بیمار تلاش میکند. به برخی علاوه بر صحبت، دارو نیز پیشنهاد می شود. پزشک و بیمار با هم برنامه ای ایجاد می کنند که می تواند کنار آمدن با روزهای سخت را آسان تر کند.

در نروژ، پرسنل بهداشتی وظیفه دارند اطلاعات کافی و پیگیری لازم را از کودکان به عنوان نزدیکان بیمار ارائه دهند. (قانون پرسنل بهداشت و درمان § 10a)

هنگامی که کودکان و نوجوانان به BUP می آیند، می توانند با یک درمانگر صحبت کنند تا یکدیگر را بهتر بشناسند. درمانگران افرادی هستند که اطلاعات زیادی در مورد کودکان دارند. گاهی کودکان و نوجوانان با والدین و درمانگر صحبت می کنند و گاهی جلسات بدون حضور والدین برگزار می شود. از طریق مکالمات، درمانگر به یک نظر کلی از وضعیت و مواردی که نیاز به کمک دارد میرسد.

رایج ترین روش کار در BUP مکالماتی است که در آن افراد در مورد چیزهایی که برایشان دشوار است صحبت می کنند. مواردی مانند افکار، احساسات، بدن، مدرسه، خانواده یا با دوستان مورد بحث قرار میگیرد. سپس یک دیاگنوز انتخاب می شود، که نام چیزی است که کودک یا فرد نوجوان با آن دست و پنجه نرم می کند.



اطلاعات بیشتر در مورد BUP

وقتی فردی در خانواده با افکار و احساسات دردناک، ترسناک یا غم انگیز دست و پنجه نرم می کند، خواهران و برادران نیز متوجه این موضوع می شوند، بدون اینکه دلیل آن را بدانند.

به عنوان والدین سخت و دردناک است که یکی از فرزندان دچار مشکل و چالش باشد. این می تواند زمان و انرژی زیادی از والدین بطلبد و وقت و انرژی کافی برای سایر فرزندان خانواده را می تواند از شما بگیرد.

BUP به والدین و خواهر و برادرها پیشنهاد گفتگو می دهد هم با فردی که تحت درمان BUP قرار دارد و هم به صورت انفرادی. این عادی است که وقتی فردی در خانواده تحت درمان BUP قرار می گیرد، برای والدین و خواهر و برادرها سوال بوجود می آید و اطلاعات می خواهند. در یک مکالمه خانوادگی، می توانید در مورد آنچه که BUP کمک می کند صحبت کنید. والدین و خواهر و برادرها می توانند کمک بگیرند تا بفهمند داشتن افکار، احساسات دردناک و سخت چگونه است و می تواند به چه چیزی منجر شود.

به عنوان مثال: وقتی افکار بسیار تاریک باعث می شود که فرد حال رفتن به مدرسه را ندارد چه باید کرد؟ چرا بیماری روانی باعث می شود که همیشه بخوابید کاملاً تنها باشید؟ چرا برخی افراد تمایلی به خوردن غذا ندارند؟ بسیار طبیعی است که در این مورد، و موارد دیگر تعجب کنیم و خوب است در مورد آن صحبت کنیم.

فرم برای شهرداری (کمون)

BUP و شهرداری برای ایجاد بهترین شرایط برای کودکان و نوجوانانی که بستگان بیمار هستند و خانواده آنها با یکدیگر همکاری می کنند. از والدین بیماران در BUP پرسیده می شود که آیا آنها فرزندان زیر ۱۸ سال دارند که کودک یا فرد نوجوان دیگری با آنها زندگی کند. اگر پاسخ مثبت باشد، پزشک می پرسد که آیا با ارسال فرم BUP به ناحیه یا شهرداری محل زندگی تان موافق هستید یا خیر.

دادن رضایت به این معنی است که والدین و درمانگران در مورد اینکه چه اطلاعاتی نوشته شده و و یا به شهرداری یا منطقه منتقل می شود، توافق می کنند تا کودکان به عنوان بستگان بیمار بتوانند کمک دریافت کنند. به کودکان پیشنهاد گفتگو می شود و می توانند با یک رابط یا پرستار در مورد احساسات خود صحبت کنند. آنها همچنین می توانند سوالات خود را در مورد سلامت روانی و فکری بپرسند.



پیشنهادات برای کودکان و نوجوانان در شهرداری (کمون)

شهرداری ها خدمات بسیار متفاوتی برای کودکان و نوجوانان به عنوان بستگان بیمار دارند، از جمله مراکز بهداشت و خدمات بهداشتی مدارس.

مراکز بهداشت

تمامی والدین خدماتی از مرکز بهداشت برای پیگیری کودکان 0-6 ساله دریافت می کنند. والدین می توانند در صورت نیاز با مرکز بهداشت محلی تماس بگیرند، حتی خارج از ساعاتی که برای پیگیری منظم ارائه می شود. در مرکز بهداشت والدین می توانند مشاوره، کمک و پاسخ به سوالات مربوط به سلامت و رشد کودکان را دریافت کنند. تمامی خدمات مرکز بهداشت رایگان است.

خدمات بهداشتی مدارس

کودکان و نوجوانان در رده سنی 6-20 (24) سال خدمات بهداشتی مدرسه را دریافت می کنند. مرکز بهداشت جوانان برای گروه سنی 12 تا 20 (24) سال می باشد.

در مرکز خدمات بهداشتی مدرسه، کودکان و نوجوانان می توانند از پرستار و در برخی موارد از پزشک مدرسه، فیزیوتراپ و روانشناس کمک بگیرند. در اینجا کودکان و نوجوانان دیده و شنیده می شوند و از طریق فعالیت های مختلف می توانند درباره زندگی با چالش های سلامت روان در خانواده بیشتر بیاموزند. آنها همچنین می توانند در مورد مواقعی که فردی در خانواده از نظر روانی مشکل دارد یا بیماری های دیگری دارد صحبت کنند.

کودکان و نوجوانان می توانند مستقیماً به مرکز بهداشت نوجوانان و بدون رزرو وقت قبلی مراجعه کنند. این بدان معنی است که آنها نیازی به رزرو وقت یا قرار ملاقات برای صحبت با یک پرستار یا سایر افراد در مرکز بهداشت مدرسه ندارند. پرستار همچنین می تواند به سوالات پاسخ دهد و در مورد آنچه کودکان یا نوجوانان سوال دارند صحبت کند. صحبت با یک متخصص مورد اعتماد اغلب می تواند تاثیرگذار باشد.

کودکان و نوجوانان می توانند در مورد موضوعاتی مانند بدن و سلامتی، دوستان یا خانواده، افکار دشوار، احساسات و نگرانی ها مشاوره و راهنمایی دریافت کنند. اگر کودکان یا جوانان به کمک بیشتری نیاز داشته باشند، مرکز بهداشت مدرسه می تواند آنها را به عنوان مثال به یک پزشک عمومی، دندانپزشک، فیزیوتراپ یا روانشناس مراجعه دهد.

رابطی یا پرستار اطلاعاتی راجع به امکانات تفریحی مختلفی دارد که شهرداری یا بخشداری برای کودکان و جوانان به عنوان بستگان بیمار در نظر گرفته است و ممکن است برای فرزند شما مناسب باشد. علاوه بر این، آنها اطلاعاتی راجع به دوره ها و گروه های راهنمایی والدین دارند.

وظیفه رازداری

کسانی که در مرکز سلامت و مرکز بهداشتی مدرسه کار می کنند، وظیفه رازداری دارند. وظیفه رازداری به این معنی است که پرسنل بهداشتی به عنوان یک قاعده کلی نمی توانند بگویند چرا کودکان یا نوجوانان با آنها در تماس بوده اند یا در مورد چه چیزی صحبت شده است.

