

# با کودکان در مورد بیماری روانی صحبت کنید

اطلاعات برای شما که بیمار بخش مراقبت های روانی هستید و والدین کودکان زیر ۱۸ سال هستید.

کودکان زیر ۱۸ سالگی که والدینی دارند که از مرکز روانپزشکی منطقه (DPS) کمک دریافت می کنند، جزو بستگان/نزدیکان بیمار محسوب میشوند. این امر تنها مربوط به فرزندان بیولوژیکی نیست، بلکه در مورد فرزند ناتنی، فرزند از روابط قبلی والدین و یا فرزند خوانده نیز صدق می 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 § 10 a)

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



کودکان بیش از آنچه فکر می کنید متوجه می شوند.

در یک خانواده، تقریباً همه اعضا نگران یکدیگر هستند، به خصوص زمانی که یکی از اعضای خانواده بیمار است. برای والدینی که دچار مشکل هستند ممکن است دردناک و دشوار باشد که احساس کنند به اندازه کافی به فرزندان خود رسیدگی نمی توانند بکنند.

با صحبت بدون پرده در مورد دشواری ها، درک متقابل آسان تر می شود و اینگونه نشان می دهید که یکدیگر را دوست دارید. این کار همچنین می تواند باعث شود که اوقات خوبی را با هم داشته باشید.

بسیاری از کودکان و نوجوانان ممکن است فکر کنند که تقصیر آنهاست که یکی از اعضای خانواده در شرایط دشواری قرار دارد، درحالی که افکار و احساسات دشوار مقصر می باشند، نه کس دیگری. مهم است که این موضوع را به کودکان و نوجوانان بگویید.

« این کاملاً وحشتناک است که مادرم را در چنین اوضاع دردناکی می بینم... احساس می کنم قلبم فشرده می شود. گاهی دلم می خواهد همیشه نزدیک او باشم. در دیگر مواقع تا حد امکان از او فاصله می گیرم. کار زیادی نمی توانم برای او انجام دهم... اما من اغلب وقتی که به رختخواب می روم گریه می کنم. »

نقل قول از کتابچه «بزرگسالان برای کودکان»  
نوشته تیتی سولانتاوس و آنتیونیا رینگبوم

Brosjyren er laget av Akershus universitetssykehus (Ahus) og kommunene i Helsefelleskapet. Illustrasjoner laget av Tank Design, [tank.no](http://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 این کار 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 ما بر نحوه بیان افکار و احساساتمان تأثیر می گذارد. داشتن دانش و آگاهی در مورد روان میتواند بسیار مفید باشد، با این اطلاعات 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

اضطراب، افسردگی، اختلال خوردن، آسیب به خود، اختلال دوقطبی، اسکیزوفرنی، روان پریشی، اختلال استرس پس از سانحه، اختلال وسواس اجباری و فوبیا.

لیست بالا نام برخی از اختلالات روانی و دیانگنوز 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.

این 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 از آنچه هست 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 نوجوان متوجه می شوند که والدین:

- از دست دادن علاقه به چیزهایی که معمولاً آنها را خوشحال می کرد 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 خانه می ترسند و ترجیح می دهند فقط تنها و 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.
- انجام دادن کارها بارها و بارها، بسیار بیشتر از حد معمول
- تغییرات خلقی مکرر، سریعتر و شاید خیلی بیشتر از قبل. مثلاً ممکن است عصبانیت یا غمگینی شما بیشتر باشد یا خلق و خوی شما از شادی بیش از حد به احساس بدبختی کامل تغییر کند.
- فکر کند جادویی شده است
- فکر کند همه قصد صدمه زدن دارند
- از آنچه می بینند و می شنوند نمی داند کدام واقعی است

### با بچه ها صحبت کنید

- کودکان و نوجوانان به سادگی درک اینکه رفتار والدین مربوط به بیماری روانی است را ندارند. کودکان و نوجوانان همیشه از خود بروز نمی دهند که نگران فرد بیمار در خانواده هستند.
- کودکان و نوجوانان ممکن است بترسند که اگر چیزی بگویند وضعیت والدین سخت تر می شود 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 اختلالاتی بیماری ها اطلاع رسانی یا صحبت کنند. همچنین معمولاً والدین فکر می کنند که با نگفتن چیزی به فرزندان خود به محبت می کنند.
- اگرچه شنیدن 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 سوال کنند که آیا اشتباه آنها باعث شده که وضعیت مادر یا پدر دچار تغییر شده و مانند قبل نیست.
- هنگامی که کودکان و نوجوانان بیشتر از آنچه که در حال رخ دادن است می فهمند، زندگی روزمره آنها امن تر و قابل پیش بینی تر می شود. رودبایستی 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 بهتر 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 اخیراً افکار بد و غمگینی داشته ام و اکنون برای کمک گرفتن به یک درمانگر مراجعه می کنم. می خواهم بدانم تو چطور هستی، آیا متوجه شده ای که من دچار تغییر شده ام، و آیا تو سوالی داری؟

شما با این کار از بچه ها دعوت می کنید تا بر اساس تجربه شان درباره ی موقعیت موجود نظر خود را بگویند. به آنچه کودکان می گویند گوش کنید 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.

«پدرم تغییر کرده است. او زمانی در مسابقات فوتبال من شرکت می کرد و مرا تشویق می کرد، اما حالا بیشتر در خانه می ماند. او با چهره ای کاملاً درهم آنجا نشسته است و فقط غمگین است، تماشای او دردناک است. او از همه چیز شکایت میکند، و این من ناراحت می کند. او گفت قرار است به DPS بروم، و من امیدوارم رفتن او به آنجا به او کمک کند.»

پسر ۱۵ ساله



## DPS چه می کند؟

در DPS، بزرگسالان بالای ۱۸ سال برای آنچه از نظر روانی با آن دست و پنجه نرم می کنند، کمک دریافت میکنند. DPS همچنین نگران وضعیت کودکان و خانواده بیمار است.

در DPS، کسانی که مشکل دارند می توانند با یک درمانگر، مددکار صحبت کنند. مکالمات انفرادی یا گفتگوهای گروهی رایج ترین روش کار در DPS است. در مکالمات، بیمار برای مقابله با افکار و احساسات در دسرساز، که به آن چالش یا اختلالات روانی نیز گفته میشود، کمک دریافت می کند.

درمانگر و بیمار در مورد آنچه که برای بیمار مشکل ساز است صحبت می کنند. مثلا افکار، احساسات یا مشکلات در محل کار، یا خانواده و دوستان.

همچنین ممکن است درمانگر از پرسشنامه یا تست استفاده کند. بیمار و درمانگر در مورد آنچه که در آینده روی آن کار خواهند کرد و آنچه برای شما به عنوان یک بیمار مهم است توافق خواهند کرد.

### 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.

### گفتگو

DPS به والدین و کودکان پیشنهاد می دهد تا در جلسات گفتگو شرکت کنند. آنها می توانند با فرد تحت درمان در DPS یا به تنهایی در جلسات گفتگو شرکت کنند.

در یک گفتگوی خانوادگی، ما در مورد آنچه که DPS می تواند کمک کند صحبت می کنیم و خانواده می تواند اطلاعات بیشتری کسب کند و از ما سوال کند. وقتی خانواده اوضاع را بیشتر درک کند، راحت تر می تواند بفهمد که چگونه می تواند به یکدیگر کمک کند و اوقات خوبی را با هم داشته باشد.

### فرم برای شهرداری (کمون)

DPS و شهرداری برای ایجاد بهترین شرایط برای کودکان و نوجوانانی که بستگان بیمار محسوب می شوند با یکدیگر همکاری می کنند. از بیماران در DPS پرسیده می شود که آیا آنها فرزند زیر ۱۸ سال دارند که با آنها زندگی کند. اگر پاسخ مثبت باشد، پزشک می پرسد که آیا با ارسال فرم DPS به ناحیه یا شهرداری محل زندگی شان موافق هستند یا خیر.

دادن رضایت به این معنی است که والدین و درمانگران در مورد اینکه چه اطلاعاتی نوشته شده و با 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 احساس خود صحبت کنند. آنها همچنین می توانند سوالات خود را در مورد سلامت روانی بپرسند.



## پیشنهادات برای کودکان و نوجوانان در شهرداری (کمون)

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

