

Поговоріть з дітьми про психічне здоров'я.

Інформація для батьків дітей молодше 18 років, які отримують психічну допомогу

Діти віком до 18 років, батьки яких отримують допомогу в районному психіатричному центрі (barn-og unges psykiiske helsevern, далі – DPS), є найближчими родичами, незалежно від того, це біологічні, зведені, неповнорідні або прийомні.

У Норвегії медичний персонал зобов'язаний надавати інформацію та необхідне спостереження за дітьми, які є родичами пацієнта (§10A закону про медичний персонал)

Коли один у сім'ї страждає від поганих думок і почуттів, страху чи смутку, діти це також помічають, можливо, навіть не розуміючи чому.



Діти помічають більше, ніж ви думаєте

У родині все за великим рахунком залежать від один одного і переживають за один одного, особливо коли хтось в родині хворіє. Для батьків, які стикаються з труднощами, може бути боляче і складно усвідомити, що на багато чого не вистачає сил, і що ви не можете домогтися того, чого хочете для дітей.

Відверто кажучи про те, з чим ви стикаєтесь, вам буде легше зрозуміти один одного і показати, що ви любите один одного. Це також може допомогти вам краще провести час разом.

Багато дітей і підлітків можуть думати, що це їхня вина, що комусь в родині погано, в той час як це вина важких думок і почуттів, і нікого інакше. Важливо говорити про це з дітьми та підлітками.

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

"Мені страшенно боляче бачити як мама страждає ... Таке відчуття, що у мене всередині стискається серце. Іноді мені хочеться бути поруч з нею весь час. В інших випадках я тримаюся подалі, наскільки це можливо. Я нічого не можу вдіяти... Але я часто плачу, коли лягаю спати"»

Цитата з книжки «Дорослі для дітей» Timmi Солантаус і Антонії Рінгбом.

Як розмовляти з дітьми про психічні проблеми?

Ми рекомендуємо всім говорити про психічні проблеми зі своїми дітьми, однак це може бути складно. Всій сім'ї буде легше обговорювати свої переживання за наявності більшої кількості знань про психічне здоров'я.

Що таке психіка?

Психіка - це наші думки та почуття, і вони живуть у нашому мозку. У всіх різна психіка, і вона впливає на те, яким чином ми висловлюємо свої думки і почуття. Має сенс дізнатися трохи більше про психічне здоров'я і про те, як за ним стежити, щоб змогти допомогти як собі, так і іншим.

Людина має гарне психічне здоров'я, якщо вона або вона досягає успіху в повсякденному житті, відчуває свою приналежність і сенс життя і може впоратися зі звичайними складнощами, які з'являються в житті. Те, як людина відчуває себе в психічному плані, може змінюватися від одного дня до іншого, і протягом усього часу. Більшість людей вважають, що їхнє психічне здоров'я змінюється протягом усього життя.

Психічні розлади та діагнози

- Тривожність, депресія, розлад харчової поведінки, самоушкодження (селфхарм), біполярний розлад, шизофренія, психоз, посттравматичний стресовий синдром, obsесивно-компульсивний розлад і фобії.

Список зверху-це назва деяких психічних розладів та діагнозів. Спільне між ними те, що вони всі впливають і змінюють те, як людина думає, відчуває і діє. Людина, що страждає психічними розладами часто відчуває, що він або вона не може робити речі, які раніше легко виходили.

Немає нічого незвичайного в тому, що психічні розлади складно зрозуміти, і навіть тому, хто сам від них страждає. Не завжди легко описати і зрозуміти те, що з тобою відбувається.

Культурні відмінності.

Культура може впливати на те, як ми говоримо про наше психічне здоров'я. Деяким людям легше говорити про фізичні травми, такі як зламана нога, ніж про психічні ускладнення.

Для розуміння психічних розладів їм були присвоєні назви, точно так же, як і різних захворювань, що вражає наше тіло.

Психічні розлади можуть призвести до :

- Множинні негативні думки про себе і про інших
- Життя здається похмурим, страшним, складним
- Людина стає втомленим, запальним до себе і до інших, сумним
- Людина починає сильно боятися речей, яких раніше зовсім не боявся



Ми знаємо, що діти та молодші родичі звертають увагу, коли їх батьки:

- втрачають інтерес до речей, які робили їх щасливими і одночасно стають сумнішими звичайного.
- боятися і переживають про дрібниці, яких раніше не боялися
- боятися залишати будинок і вважають за краще перебувати вдома
- більш втомлені і багато лежать на дивані
- не в змозі піти до школи
- не можуть їсти або ж їдять занадто багато і викидають їжу.
- шкодять самим собі різними способами через поганих думок і почуттів всередині себе
- роблять одні й ті ж речі по багато разів, куди частіше звичайного
- мають перепади настрою частіше, швидше і сильніше, ніж раніше. Наприклад, коли дитина куди сильніше злиться або сумує, або коли надмірне щастя різко змінюється почуттям тотального відчаю.
- вважають себе чарівними, або думають, що всі навколо хочуть їм нашкодити.
- не розрізняють, що з того, що вони чують і бачать, є реальністю.

Говоріть з дітьми

Дітям та підліткам не завжди легко зрозуміти, що поведінка батька чи матері пов'язана з психічним розладом, і діти та підлітки не завжди виявляють занепокоєння щодо свого брата чи сестри, якому важко.

Діти та підлітки можуть боятися, що їх матері або батькові буде ще гірше, якщо вони говорять про це, і тому можуть тримати свої почуття та думки при собі.

У багатьох культурах не прийнято, щоб батьки розмовляли і інформували дітей про складнощі в сім'ї. Батькам також властиво думати, що вони щадять дітей, нічого не кажучи.

Хоча дітям та підліткам може бути важко слухати про розлади та хвороби, діти та підлітки кажуть, що розуміння того, що відбувається навколо них, дає їм відчуття полегшення. Розмова дає дітям та підліткам можливість поговорити про те, що їх цікавить.

Дітям та підліткам може бути цікаво, чи зробили вони щось не так, коли мама чи тато змінилися і стали іншими, ніж були. Вони також можуть замислюватися про те, чи можуть вони самі почати страждати таким же чином, або ж про те, коли мама чи тато «одужають».

Коли діти і підлітки отримують більше розуміння того, що відбувається навколо, їх повсякденність стає більш стабільною і передбачуваною. Відкритість може допомогти всій родині знайти хороші способи бути разом і проводити дні за цікавими заняттями. Спільне розуміння і план того, як справлятися з важкими днями є хорошою турботою для всієї родини.

На наступній сторінці ви зможете знайти поради щодо того, що ви можете сказати дитині

Що ви можете сказати дитині?

Коли ви, як батько, збираєтесь відкрито говорити про психічні складності, ви можете почати свою розмову з того, що ви самі знаєте про ситуацію.

Після ви можете задати питання про те, що дитина відчуває або як дитина переживає ситуацію.

Наприклад, ви можете сказати:

«У мене останнім часом погані думки в голові, і зараз я йду на бесіду з терапевтом і отримую допомогу. Мені хотілося б знати, як у тебе справи, чи помітив ти, що я змінився, або у тебе є питання?»

Таким чином ви запрошуєте дитину розповісти про ситуацію з точки зору їх власних переживань і відчуттів.

Прислухайтесь до розповіді дитини і визнайте те, що він або вона розповідає. Діти почуваються безпечніше, коли ми, дорослі, підтверджуємо їхні слова легкими кивками або дружнім поглядом.

Пам'ятайте, що не буває неправильного сприйняття ситуації. Дозвольте дитині вільно розповідати про свої переживання і не виправляйте його або її. Відкладіть мобільний телефон і не поспішайте слухати дитину та відповідати на її запитання.

Глибока розмова може призвести до хорошого рішення, про яке ніхто не замислювався до того, як випала можливість поговорити про це.



"Мій батько змінився. Раніше він ходив на футбольні матчі і вболівав за мене, коли я грав, а зараз в основному сидить вдома. Він сидить там з абсолютно розбитим виразом обличчя, і просто сумує, мені боляче дивитися на це. Потім він скаржиться на все, що я роблю, і це мене засмучує. Він сказав, що збирається запустити DPS, сподіваюся, це допоможе».

Хлопчик, 15 років

Що робить районний психіатричний центр (DPS)?

У DPS дорослі старше 18 років отримують допомогу в тому, з чим вони борються психологічно. DPS також турбується про те, як живуть діти та сім'я пацієнта .

У DPS ті, хто має проблеми, можуть поговорити з лікарем, терапевтом або помічником. Індивідуальні бесіди, або групова бесіда є основними методами роботи в DPS.

Лікар і пацієнт говорять про те, з чим ускладнюється пацієнт. Це можуть бути думки, почуття, або події на роботі, в сім'ї або з друзями.

Лікар може також використовувати анкети та тести. Пацієнт і лікар повинні узгоджуватися про те, з чим вони будуть працювати і про те, що важливо для пацієнта

.

Діагноз

Лікар, ґрунтуючись на бесіді, а також, можливо, на заповнених формах і пройдених тестах приходиться до висновку, званому діагнозом. Діагноз-це назва того, від чого страждає пацієнт, і вирішує, яке лікування пацієнт повинен отримувати

Лікування

Лікування означає, що лікар за допомогою розмов з пацієнтом працює над тим, щоб йому або їй стало краще. Деяким також можуть призначити ліки на додаток до розмовної терапії. Лікар і пацієнт разом розробляють план, який допоможе впоратися зі складним днями

Бесіда

DPS пропонує і батькам, і дітям взяти участь в бесіді або разом з людиною, що знаходиться на лікуванні в DPS, або поодиночі.

У сімейній розмові ми говоримо про те, як DPS може допомогти, і сім'я може отримати більше інформації та задати питання. Коли сім'я отримує більше інформації, їм легше зрозуміти, як ви можете допомогти один одному добре провести час разом.

Форма в муніципалітети та округи.

DPS та муніципалітети співпрацюють на благо дітей, підлітків та сімей. Пацієнтів в DSP запитують, чи є у них дитина молодше 18 років, яка живе разом з ними. Якщо відповідь позитивна, лікар запитає про вашу згоду на те, щоб DPS надіслав форму до муніципалітету чи округу, в якому ви проживаєте.

Даючи згоду, батьки і лікар приходять до згоди про те, яка інформація буде відправлена муніципалітету або округу, щоб дитина, яка є близьким родичем пацієнта, отримав належну допомогу. Крім усього іншого, дитині пропонують розмовну терапію, а також можуть поговорити з контактною особою або медичною сестрою про те, як у них справи. Вони також можуть отримати відповіді на свої запитання щодо психічного здоров'я.



Послуги для дітей та підлітків у муніципалітетах та округах.

Муніципалітети та округи пропонують безліч різноманітних послуг для дітей та молоді, які є близькими родичами пацієнтів, включаючи центри матері та дитини та шкільну медичну службу.

Центр матері та дитини

Батьки отримують пропозицію про патронат усіх дітей від 0 до 6 років від центру матері та дитини. Батьки можуть зв'язатися з місцевим центром матері і дитини, якщо в цьому є необхідність, також поза відведених записках контролю. У Центрі матері та дитини батьки можуть отримати поради, допомогу та відповіді на питання про здоров'я та розвиток дитини. Всі послуги, що надаються Центром матері дитини є безкоштовними.

Шкільна медична служба

Діти та молодь шкільного віку від 6 до 20 (24) років отримують пропозицію від шкільної медичної служби. Центр здоров'я підлітків призначений для молодих людей у віці від 12 до 20 (24) років.

У шкільній медичній службі діти та підлітки можуть отримати допомогу від медсестри, а іноді і від шкільного лікаря, фізіотерапевта та психолога. Тут діти і підлітки будуть почуті, і за допомогою різної діяльності, вони можуть дізнатися більше про те, як жити в сім'ї з психічними труднощами. Вони також можуть поговорити про те, що відбувається, коли один з членів сім'ї стикається з психологічними труднощами, або має інші захворювання.

Діти та підлітки можуть самі безпосередньо зв'язатися зі шкільною медичною службою без попереднього запису. Це означає, що їм не потрібно заздалегідь записуватися, щоб поговорити з медсестрою або іншими працівниками шкільної служби охорони здоров'я. Медсестра також може відповісти на питання і розповісти про те, що цікавить дітей або молодих людей. Розмова з професіоналом часто може багато чого прояснити.

Діти та молоді люди можуть отримати поради та вказівки на такі теми, як тіло і здоров'я, друзі або сім'я, важкі думки, почуття і турботи. Якщо дітям або підліткам потрібна додаткова допомога, Шкільна медична служба може зв'язати їх з іншими професіоналами, наприклад, сімейним лікарем, стоматологом, фізіотерапевтом або психологом.

Контактна особа або медична сестра також має уявлення про різні місця проведення дозвілля, які є в муніципалітеті або окрузі для дітей і молодих людей і які можуть підійти вашій дитині. Крім того, вони мають інформацію про різні пропозиції для батьків, такі як курси та групи.

Конфіденційність

Всі, хто працюють в центрі матері і дитини і в шкільній медичній службі, зобов'язуються дотримуватися конфіденційності. Конфіденційність означає, що медичний персонал, як правило, не може розголошувати іншим про те, чому дитина або молода людина зв'язався з ними, або про що вони розмовляли.

