

ተባባሪ የሆኑ ወላጆች እና ቤተሰቦች፣ የልጆችና

Amharic

የወጣቶች የአእምሮ ጤንነትና ደህንነት

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





የልጆቻችን የአእምሮ ጤንነት

በአውስትራሊያ ውስጥ ብዙዎቹ ልጆቻችንና ወጣቶች መልካም ጤንነት ስለሚያገኙ በጣም አድለኞች ነን። ይሁን እንጂ አድሜክቸው ከ25 ዓመት በታች በሆኑ ላይ የአእምሮ ጤንነት ችግር ያልተለመደ አይደለም። እነዚህ ችግሮች አንዳንዶቹ በአንጻር ሲታዩ መለስተኛና ለአጭር ጊዜ ብቻ የሚቆዩ ሲሆኑ ሌሎቹ ግን በልጆች፣ በወጣቶችና በቤተሰቦቻቸው ላይ ከፍተኛ የሆነ ጭንቀትና ጨና ይፈጥራሉ።

ልጆችና ወጣቶች በዲፕራሽንና በአንዛይቲ (ጭንቀት)፤ በአስቸጋሪና በጥባጭ በሆነ ፀባይ፤ በአመጋገብ ዲስኦርደሮች፤ ሳይኮስስ እና በራስ ላይ ጉዳት የማድረስ ፀባይ ይጠቃሉ። በተጨማሪም ሲታመሙ ወይም በቤተሰብ ውስጥ ሰው ሲሞት አራሳቸውን የለማረጋጋት ችግር ይገጥማቸዋል።

የአእምሮ ጤንነት ችግሮችን ማስታመም ይቻላል። ልጆቻችን ወይም በቤተሰብ ውስጥ ያሉ ወጣቶችን ስለሚገጥማቸው ችግሮች እያነሱ በመነጋገርና መፍትሔውን አብሮ ለመፈለግ አስፈላጊውን ድጋፍና ማበረታቻ እየሰጡ ደስተኛና የተሟላ ህይወት እንዲኖሩ ማድረግ ይችላሉ።

ይህ ጽሁፍ አንዳንድ የችግሮች መንስኤ ምልክቶችን ለይተው እንዲያውቁ፤ ቶሎ እርዳታ ለማግኘት መሞከርና እርስዎም ልጆቻችን እንዴት ማገዝ እንደሚችሉ ያሉትን መንገዶች በማሳየት ይረዳዎታል።

ወላጆችም ሆኑ ቤተሰቦች ምን ማድረግ ይችላሉ?

የቤተሰቡ አካል መሆንና በጥሩ ሁኔታ ማሳደግ ለልጆችና ለወጣቶች የአእምሮ ጤንነትና ደህንነት በጣም አስፈላጊ ነው።

አያውቁት እንደሆነ እንጂ የልጆቻችን የአእምሮ ጤንነት በሚከተሉት ሁኔታዎች ሊጠብቁ ይችላሉ፡

- ለልጆችዎ ያልዎትን ፍቅር፤ ፍላጎትና ለደህንነታቸው የሚሰጡት ጥንቃቄ
- ልጆችዎ ስለሚገጥማቸው ችግሮች እንዲያውሩ እና ምንም እንኳን ከባድ የሆነ ቢሆንም መፍትሔዎችም በጋራ እንዲሹ ማበረታቻ
- በጭንቀት ውስጥ ወይም አእምሮን የሚረብሽ ሁኔታ ሲገጥማቸው ልጆችዎን መንከባከብ።
- ከልጆችዎ ጋር አብረው ጊዜ ማሳለፍ፤ አቅዶችን አያውጡ ነገሮችን ተባብሮ መስራት
- በተለያዩ የአድገት ደረጃ ላይ ልጆች የሚያስፈልጋቸውን ነገሮችና የሚያሳዩትን ለውጦች መገንዘብ።
- አንድ ወጥ የሆነ እንክብካቤ መስጠትና ግብታዊና መጥፎ ቅጣት አለመስጠት።
- ለአያንዳንዱ ልጆችዎ በተናጠል ጊዜ እየሰጡ አንድ ላይ ማሳለፍ፤ እና
- ልጆችዎን እናንተ በምትፈጥሩት ጭቅጭቅ ውስጥ እንዲዘፈቁ ከማድረግ መቆጠብና በቤተሰብ አባላት መካከል አለመግባባት ቢነሳ መፍትሔ መስጠት ካልተቻለ ደግሞ አስቸኳይ እርዳታ መሻት ያስፈልጋል።

ስሜታቸውን ለመቆጣጠር ወይም የአእምሮ ጤንነት ችግር ያለባቸውን ልጆችም ሆኑ ወጣቶችን መርዳት የሚቻለው መጀመሪያ በእርጋታ በማዳመጥ ነው። መቀበልና አጋር ሆኖ መገኘት በጣም አስፈላጊ ነው። ልጆችዎ ለሚያምኑት ሰው ችግራቸውን እንዲያካፍሉ ማበረታቻትና እርሶም ለማዳመጥ ዝግጁ ሆነው መገኘት፤ ካልፈለጉ ችግራቸውን እንዲናገሩ ግን ማስገደድ የለብዎትም። ልጆች ጥሩ ሲሰሩ በውጤታቸው ሁሉ ያመስግኗቸው በተለይም አንስተኛ የሆኑትን። ድክመታቸውን ግን በማንሳት ወቀሳ ከማድረግ መቆጠብ።

ልጆችው ከሰው ጋር መሆን ወይም ለብቻቸው መሆን የሚገባቸውን ጊዜ በመመካከር መሰራትና ጥቅም የሚያገኙባቸውንና የሚያስደስታቸውን ነገሮች ተባብሮ በጋራ ማክናውን። እራስዎትንም ሳይዘነጉና ሲያስፈልግዎትም እርዳታ ከመጠየቅ ወደኋላ እንዳይሉ።

ወጣት ልጆች ለስሜት መለዋወጣቸውና ለአእምሮ ጤንነት ችግሮቻቸው የህክምና እርዳታ በሚያገኙበት ወቅት የእርስዎ እገዛ እንዲያገግሙ ከፍተኛ ድርሻ ያበረክታል። በዚህ ጊዜ ውስጥ ስለደህንነታቸው እንደሚያስቡና በማናቸውም ጊዜ አብረዋቸው እንደሆኑ በመግለጽ ወጣቶችን መርዳት ይችላሉ። በቤት ውስጥ የተረጋጋ ሁኔታን መፍጠርና በቤተሰብ መሐል የሚነሱ ግጭቶችን መቀነስ፤ ጤናማ የሆኑ ምግቦችን ማቅረብ፤ ልጆችዎ የሚያስደስታቸው ነገሮችን እንዲሰሩ ማበረታቻትና አራሳቸውን ሊጎዱበት ይችላሉ የሚሏቸውን ነገሮች በሙሉ ከአካባቢው ማስወገድ።

አንዳንድ ወጣቶች የሚሰጣቸውን እርዳታ አንፈልግም ብለው ሊከላከሉ ወይም ምንም ዓይነት ችግር የለንም ሊሉ ይችላሉ። ይህ ሲሆን እርስዎ እራስዎ እርዳታ መፈለግ ይኖርብዎታል። ነገሩ አሳሳቢ ሆኖ ሲገኝ በአስቸኳይ እርዳታ ማግኘት ይገባል። ይህ እንግዲህ በጣም አስፈላጊ በመሆኑ ጉዳዩ ምንም እንኳን ሚስጥር ቢሆንም ለሌሎች ለመግለጽ ግድ ይሆንብዎታል።

መቼ እርዳታ ማግኘት እንደሚገባ

ብዙውን ጊዜ ወላጆችና የቤተሰብ አባሎች ናቸው የሚከሰቱ ለውጦችን መጀመሪያ የሚገነዘቡት፤ ይሁን እንጂ እነዚህን አንስቶ መወያየትን ግን አስቸጋሪ ሆኖ ሊያገኙት ይችላሉ። እርዳታ መጠየቅን ወይም የትቦታ ሄዶ እንደሚጠየቅም አለማወቃቸው ሊያሳፍራቸው ይችላል ይሆናል። ይልቁንም ችግሮቹ እራሳቸው ይቃለላሉ በሚል ተስፋ ዝምታን ይመርጣሉ። ነገር ግን ለብዙዎቹ የጤንነት ችግሮች መፍትሔዎችን በአስቸኳይ ማግኘት ጥሩ ውጤትን ያስገኛል። ስለልጅዎ ጤንነት እርግጠኛ ካልሆኑ በአስቸኳይ የባለሙያ ምክር ማግኘት ይገባዎታል።

እንደመጀመሪያ ርምጃ አድርገው ከሚያምኑት ሰው ጋር ለምሳሌ፤ ከህኪምዎት፤ ከኮምዩኒቲዎ የጤና ማእከል፤ ከልጅዎ አስተማሪ፤ ከትምህርት ቤት አማካሪ፤ ወይም ከኅይማኖት አባት ጋር ሊነጋገሩ ይችላሉ።

ለልጅዎም ሆነ ለወጣቶች የሚሰጠው ውጤታማ እርዳታ በአጠቃላይ የአጭር-ጊዜ ምክር ወይም ህክምና ነው። ይህ ህክምና በትምህርት ሰዓትና በቤተሰብ የየእለት ህይወት ውስጥ ይህ ነው የሚባል ችግር ሳይፈጠር ሊካሄድ ይችላል።

ምንን መከታተል እንደሚገባዎት

የአእምሮ ጤንነት ችግር መንስኤ አንድ ምክንያት ብቻ አይደለም፤ ለችግሩ አስተዋጽኦ የሚያደርጉ ለምሳሌ ሞትና ሀዘን፤ ከሌሎች ተለይቶ ልዩነት ሲደረግ፤ ከትምህርት ቤት ሲነጠሉ፤ አመጽ፤ በደል ሲፈጸም ወይም በቤተሰብ ወስጥ ችግሮች ሲፈጠሩ የሚመጣ ይሆናል። የሚከተሉት በልጆችና በወጣቶች ላይ የአእምሮ ጤንነት ችግሮች ሲፈጠሩ የሚታዩ ምልክቶች ናቸው። ከጥቂት ሳምንታት በላይ የሚቆዩ ከሆነ የባለሙያ እርዳታ ማግኘት ይገባል።

- ከሌሎች ልጆች ጋር አለመስማማት
- በትምህርት አጥጋቢ ውጤት እለማግኘት
- ብዙ ክብደት መጨመር ወይም መቀነስ
- የተለመደው የመኝታ ወይም የምግብ ስርአት ሲለወጥ
- ከፍተኛ ፍራቻ
- ኃይል ወይም መነሳሳት ማጣት
- በቀላሉ መበሳጨት
- መወራጨት፤ መፍተልተል እና ትኩረት ማጣት
- ከመጠን ያለፈ እምቢተኝነት ወይም አጥቂነት
- መነጨነጭና ብዙ ማልቀስ
- ከጓደኞች ጋር ትንሽ ጊዜ ማሳለፍ ወይም ከናካቴው መራቅ
- የተስፋቢስ ስሜትና ዋጋ የለኝም ብሎ ማሰብ
- ወደ ትምህርት ቤት ላለመሄድ እምቢተኝ መሆን እንዲሁም የተለመዱ ተግባራትን አለማድረግ
- ከመጠን በላይ አልኮል መጠጣትና ሌሎች አጾችን መውሰድ።

ልጆችና ወጣቶች ያለማቋረጥ እራሳቸውን ለመጉዳት ካሰቡና ለመሞት ከፈለጉ አስቸኳይ እርዳታ ያስፈልጋቸዋል።

እርዳታ የሚያገኙባቸው ቦታዎች

ለድንገተኛ እርዳታ፡

- የድንገተኛ አገልግሎት - 000 ይደውሉ
- ሀኪምዎች፤ ወይም
- በአቅራቢያዎች የሚገኘው ሆስፒታል ድንገተኛ ክፍል

የ24 ሰዓት የሰልክ አገልግሎት የሚሰጡ፡

(Lifeline) ለሀይወት የርዳታ መስመር

ስልክ፡ 13 11 14 (የአካባቢው የሰልክ ጥሪ ወጪ ብቻ)

Kids Help Line (የልጆች እርዳታ መስመር)

ስልክ፡ 1800 55 1800 (ነጻ ጥሪ)

ሌሎች እርዳታ የሚያገኙበት ቦታዎች፡

- ሀኪምዎች
- የልጅዎ ት/ቤት አማካሪ
- በአካባቢው የሚገኝ የኮምዩንቲ የጤና ማእከል፤ እና
- የአካባቢዎ የአእምሮ ጤና አገልግሎት።

የአርሶ አሰቱት ወይም ተረቴሪ የጤና መምሪያ በተጨማሪ በአካባቢው የሉትን አገልግሎት ሰጪዎችን የት የት እንደሚያገኙ የሚያሳውቅ የመረጃ አገልግሎት እንደሚሰጥ ያስታውሱ።

የዚህን ጽሑፍ ተጨማሪ ኮፒዎች Mental Health and Suicide Prevention Programs Branch (ሜንታል ሄልዝ ሱሳይድ ፕሪቪንሽን ፕሮግራምስ ብራንች)፤

(Australian Government Department of Health and Ageing (አውስትራሊያን ገሽርንመንት ዲፓርትሜንት ኦፍ ሄልዝ ኤንድ ኤጂንግ) በሰልክ (phone 1800 066 247) (fax 1800 634 400) በመደወል ወይም በደረ ገጽ፡ www.mentalhealth.gov.au ያገኛሉ።

ይህ ጽሑፍ የተዘጋጀው የኒው ሳውዝ ዌልስ የጤና መምሪያ ባዘጋጀው ጥራዝ መሰረት ነው።

በሌላ ቋንቋ የተዘጋጁ ቅጂዎችን ለማግኘት፤ መልታይ-ካልቸራል ሜንታል ሄልዝ አውስትራሊያን በሰልክ (Multicultural Mental Health Australia) (02) 9840 3333 ያነጋግሩ። Website: www.mmha.org.au

አስተርጓሚ ካለፈለግዎት በሰልክ የትርጉም አገልግሎትን በ 13 14 50 (TIS) ደውለው ይጠይቁ።

Publications approval number: 2782

© Commonwealth of Australia

Insert your local details here

