

Potporna roditeljima i obiteljima: duševno zdravlje i dobrobit djece i mlađih osoba

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





Duševno zdravlje naše djece

Mi u Australiji imamo sreću da većina naše djece i mladih ljudi uživa u dobrom zdravlju. Međutim, problemi s duševnim zdravljem nisu neuobičajeni kod osoba mlađih od 25 godina. Neki od tih problema mogu biti relativno blagi i kratkotrajni, dok drugi mogu prouzročiti znatan stres kod djece, mlađih osoba i njihovih obitelji kroz duže vrijeme.

Djeca i mlađe osobe mogu patiti od depresije i tjeskobe, imati problematično ponašanje i probleme s jedenjem, psihozu i sami sebe ozljeđivati. Oni također mogu imati poteškoća s podnošenjem bolesti ili gubitka nekog iz obitelji.

Problemi s duševnim zdravljem mogu se kontrolirati. Vi možete pomoći svom djetetu ili mlađem članu obitelji da vodi sretan i ispunjen život time što ćete s njima razgovarati o tim problemima i zajedno ih rješavati.

Ova brošura će vam pomoći da postanete svjesni upozoravajućih znakova, važnosti ranog traženja pomoći i kako možete dati potporu svom djetetu.

Što mogu učiniti roditelji i obitelji?

Za duševno zdravlje i dobrobit djece i mlađih osoba vrlo je važan roditeljski odgoj i da se osjećaju dijelom obitelji.

Možda to i ne primjećujete, ali vi duševno zdravlje i dobrobit svoje djece već zaštićujete samim time:

- što im pokazujete svoju privrženost, zanimete se za njih i vodite računa o njihovoj dobrobiti
- što ih potičete da razgovaraju o svojim problemima i da ih rješavaju čak i kada to nije lako
- što ih tješite kada su uznemireni ili ih obuzme tjeskoba
- što provodite s njima vrijeme radeći zajedno na projektima i sudjelujući u njihovim aktivnostima
- što ste svjesni potreba svoje djece i razlika koje nosi svaki pojedini stadij njihovog odrastanja
- što im dosljedno pružate njegu i izbjegavate primjenjivati hirovite ili odviše stroge disciplinske mjere
- što provodite vrijeme sa svakim djetetom posebno i
- što nastojite ne uključivati djecu u svoje svađe i što ćete rano zatražiti pomoć ako niste u stanju riješiti sukob među članovima obitelji.

Pomaganje djeci i mladim osobama koje imaju emocionalni ili problem s duševnim zdravljem počinje sa slušanjem. Prihvatanje i osjećaj pripadanja vrlo su važni. Potičite svoju djecu da razgovaraju s nekim kome vjeruju i budite ih i sami spremni poslušati, ali ih nemojte forsirati na priču. Primijetite i pohvalite njihove uspjehe, pogotovo one manje, i izbjegavajte ih kritizirati i ukazivati na mane. Pokušajte razumjeti kada vaša djeca žele biti nasamo, a kada bi im dobrodošlo vaše društvo i radite s njima one stvari koje ona vole.

Ne zaboravite voditi računa o sebi samima i zatražite pomoć kada vam je potrebna. Ako mlada osoba prima stručnu pomoć za svoj emocionalni ili problem duševnog zdravlja, vi još uvijek možete igrati kritičnu ulogu u njenom oporavku. Da biste u to vrijeme pomogli toj mlađoj osobi, dajte im do znanja da vam je stalo do njihove dobrobiti i da uvijek mogu računati na vašu potporu. Stvarajte staloženu atmosferu kod kuće i smanjite sukobe unutar obitelji, pripremajte zdravu hranu, potičite svoju djecu da rade stvari koje vole i uklonite sve potencijalne stvari kojima bi mogla sama sebe ozlijediti.

Neke će mlade osobe odbiti svaku pomoć ili neće priznati da imaju problem. Ako je to slučaj, onda sami morate zatražiti savjet i pomoć. Ako se situacija čini ozbiljnom, potražite pomoć brzo. Time možda i narušavate povjerenje, ali je to ponekad neophodno.

Kada zatražiti pomoć

Roditelji i drugi članovi obitelji obično prvi primijete nastale promjene, ali im možda bude teško o tome razgovarati. Isto tako može im biti neugodno zatražiti pomoć ili možda ne znaju kome se obratiti. Umjesto toga oni mogu odlučiti da čekaju, nadajući se da će problemi sami od sebe nestati.

Međutim, kod većine problema s duševnim zdravljem, rano traženje pomoći daje najbolje rezultate. Ako niste sigurni u vezi zdravlja svog djeteta, najbolje je potražiti savjet stručnjaka.

Za prvu ruku možete izabrati porazgovarati s nekim kome vjerujete, kao što je vaš liječnik opće prakse ili netko u vašem lokalnom zdravstvenom centru zajednice, nastavnik, školski pedagog ili vaš savjetnik za vjerska pitanja.

Učinkovita pomoć za djecu i tinejdžere obično uključuje kratkoročno savjetovanje ili terapiju. To se obično radi u lokalnoj zajednici sa što manjim remećenjem škole i obiteljskog života.

Na što obratiti pozornost

Ne postoji samo jedan uzrok problemima s duševnim zdravljem, ali neke od stvari koje mogu doprinijeti tome su gubitak i tugovanje za bliskom osobom, diskriminacija, otuđenost od škole, nasilje, zlostavljanje i problemi u obitelji.

Dolje su navedeni neki pokazatelji problema duševnog zdravlja kod djece i mlađih osoba. Ako ti problemi traju duže od nekoliko tjedana, možda je došlo vrijeme da se zatraži pomoć.

- Nemogućnost slaganja s drugom djecom
- Primjetno zanemarivanje školskih zadataka
- Primjetno debljanje ili gubitak tjelesne težine
- Promjene u normalnim spavalačkim navikama ili u jedenju
- Strah
- Nedostatak energije ili motivacije
- Razdražljivost
- Nemir, vrpoljenje i poteškoće s koncentracijom
- Prekomjerni neposluš ili agresivnost
- Često plakanje
- Provođenje manje vremena s prijateljima ili njihovo izbjegavanje
- Osjećaj beznađa ili bezvrijednosti
- Nevoljkost da ide u školu ili sudjeluje u normalnim aktivnostima
- Pretjerano uzimanje alkohola i drugih droga

Ako je kod djece ili mladih osoba uporno prisutno razmišljanje kako će sami sebi učiniti nešto nažao ili da žele umrijeti, potrebna im je hitna stručna pomoć.

Gdje se obratiti za pomoć

U hitnom slučaju kontaktirajte:

- Hitne službe – telefon 000
- Svog liječnika opće prakse ili
- Hitni odjel u lokalnoj bolnici.

24-satne telefonske službe uključuju:

Lifeline

Telefon: 13 11 14 (po cijeni lokalnog poziva)

Kids Help Line (Služba za pomoć djeci)

Telefon: 1800 55 1800 (besplatni poziv)

Druga mjesta gdje se možete obratiti za pomoć su:

- Vaš liječnik opće prakse
- Školski pedagog u školi vašeg djeteta
- Lokalni zdravstveni centar zajednice i
- Lokalna služba za duševno zdravlje.

Upamtite da vam i Ministarstvo zdravstva u vašoj državi ili teritoriju također može pomoći s informacijama o tome koje službe postoje na vašem području.

Dodatni primjerci ove brošure mogu se dobiti od Odjela programa za duševno zdravlje i prevenciju samoubojstva Ministarstva zdravstva i starenja vlade Australije, pozivom na 1800 066 247 ili faksom na 1800 634 400. Website: www.mentalhealth.gov.au

Ako vam je potreban tumač pozovite (TIS) na 13 14 50.

Za primjerke brošura na drugim jezicima pozovite Multikulturno duševno zdravlje Australije (Multicultural Mental Health Australia) na **(02) 9840 3333** web: www.mmha.org.au

Commonwealth napominje da se ova brošura temelji na Kompletu pomoći za obitelji Ministarstva zdravstva NSW-a.
Broj odobrenja tiska 2781

© Commonwealth Australije

Insert your local details here