

Dari

والدين و بستگان حمايت كننده: صحت دماغي، رفاه و تندرستي كودكان و افراد جوان

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



صحت دماغی فرزندان ما

در استرالیا ما خوشبخت هستیم که اکثریت کودکان و افراد جوان ما از سلامت خوبی برخوردار هستند. اگرچه مشکلات صحت دماغی در بین افراد زیر بیست و پنج سال غیر معمول نیست. بعضی از این مشکلات ممکن است نسبتاً خفیف و کوتاه مدت باشند و لی برخی دیگر ممکن است سبب بروز پریشانی در فرزندان، افراد جوان و اعضای خانواده های آنان در طول مدت زمانی طولانی تر گردند.

فرزندان و افراد جوان ممکن است که تحت تاثیر تشوشات روانی (افسردگی) اضطراب و ناهنجاری ها و روش های از هم گسیخته، اختلال در غذا خوردن، روان پرشی و روش های آسیب رسانی بخود قرار گیرند (روان پرشی اختلالات ذهنی با منشأ خلقی است که با فروریختگی شخصیت - فقدان ارتباط با واقعیت - هذیان و توهمات همراه است). هم چنین ممکن است که آنان در برقراری تطابق و سازگاری با مریضی و یا از دست دادن یکی از اعضای خانواده نیز مشکل داشته باشند.

مشکلات صحت دماغی را می توان اداره و کنترل نمود. شما می توانید به فرزندان و افراد جوان خانواده جهت برخورداری از یک زندگی شاد و پرثمر از طریق تشویق آنان به صحبت کردن و حل مشکلات موجود کمک نمایید.

این بروشور (رساله) به شما در جهت آشنایی با نشانه های اخطاردهنده، اهمیت کمک به موقع و جستجوی راه ها در جهت کمک به فرزندتان یاری می دهد.

چه کاری از دست والدین و اعضای فامیل بر می آید؟

نقش والدین و عضوی از اعضای یک خانواده برای صحت دماغی و رفاه و تندرستی فرزندان و افراد جوان بسیار مهم می باشد.

ممکن است که شما متوجه اهمیت آن نشوید، ولی این را بدانید که شما تاکنون، از طریق روش های زیر سلامت دماغی فرزندان و تندرستی آنان را مورد حمایت خود قرار داده اید:

- ابراز محبت، علاقه و نگرانی در مورد تندرستی و سلامت آنان
- تشویق فرزندان تان به صحبت درباره احساسات و جستجوی راه حلی برای حل مشکلات - حتی با وجود دشواری بودن

- آرامش بخشیدن به فرزندان خود در هنگام تشوشات روانی و اضطراب
- صرف وقت با فرزندان خود، کار مشترک بر روی پروژه ها و فعالیت
- آشنایی با نیازهای فرزندان خود و تفاوت های موجود در مراحل مختلف رشد و نمو
- مراقبت های مکرر و اجتناب از اصول تربیتی نامعقول و توأم خشونت
- صرف وقت به طور جداگانه با هر یک از فرزندان به تنهایی، و
- سعی بردرگیر نساختن فرزندان خود در مشاخره ها - تقاضای کمک عاجل از دیگران در صورتیکه توانایی حل اختلافات ما بین اعضای خانواده را نداشته باشید.

کمک به فرزندان و افراد جوان که دارای مشکلات احساسی و دماغی می باشند با گوش نمودن آغاز می گردد. پذیرش و تعلق داشتن، بسیار مهم می باشد. کودکان خود را به صحبت کردن با فردی که به او اطمینان دارند تشویق نموده و خودتان نیز برای گوش کردن به سخنان آنان آماده باشید. ولی آنان را مجبور به صحبت کردن ننمایید. به پیشرفت های آنان توجه نموده و آنها را تشویق کنید. خصوصاً نمونه های کوچک آنها را. اجتناب کنید از انتقاد و اشاره به کمبود های آنان.

سعی کنید متوجه شوید که چه وقت فرزندان شما نیاز دارند که زمانی را برای خود صرف کنند و چه زمانی از همراهی با شما منفعت می برند و کارهایی را که سبب شادمانی فرزندان شما می شود با آنان انجام دهید. فراموش نکنید که مراقب خود باشید و در صورت نیاز نقاضای کمک بنمایید.

در صورتی که فرد جوان کمک های متخصصان رابه دلیل وجود مشکلات احساسی دماغی دریافت می کند، شما هنوز هم نقشی سازنده ای را در بهبودی صحت وی ایفا می نمایید. جهت کمک به افراد جوان در چنین مواقع، به آنان بگویید که شما نگران آنان و بهبود و صحت آنها بوده و برای حمایت از آنان آماده هستید.

محیط و شرایط آرام را در فضای منزل ایجاد کرده، از تضاد های خانوادگی بکاهید، غذاهای بهداشتی و مقوی فراهم کنید و فرزندان خود را تشویق به انجام امور مورد علاقه ی خود نموده و وسایلی را که ممکن است توسط آن بخود آسیب برسانند از دسترس آنان دور کنید.

برخی از افراد جوان ممکن است که از قبول کمک امتناع کرده و حتی بیمار بودن را قبول ننمایند. در این صورت، خود شما باید به مشوره و نصیحت اقدام نمایید. در صورت جدی به نظر رسیدن وضعیت، بدون درنگ درخواست کمک بنمایید. این ممکن است به معنای از دست دادن اطمینان باشد ولی در بعضی شرایط ضروری است.

جهت دریافت کمک به کجا می توان مراجعه کرد

والدین و سایر اعضای خانواده اغلب اولین کسانی می باشند که متوجه تغییرات می شوند، ولی ممکن است صحبت کردن در مورد آن را مشکل ببینند. هم چنین ممکن است که در مورد تقاضای کمک احساس شرمساری کرده و یا ندانند که برای دریافت کمک به کدام مرجع می توانند مراجعه نمایند. بجای اقدام جدی انتظار بکشند و امیدوار باشند که مشکلات خود به خود برطرف شود.

اما اکثر مشکلات مربوط به سلامت دماغی، جهت کسب بهترین نتایج نیاز به درخواست کمک عاجل دارد. در صورتیکه شما به صحت دماغی فرزندان تان مطمئن نباشید بهترین راه حل، استفاده از نصایح یک متخصص می باشد.

به عنوان اولین قدم، ممکن است که شما ترجیح دهید که با فرد مورد اطمینان خود مثل دکتر خانوادگی، فردی در مرکز صحت و سلامت منطقه مسکونی خود، معلم فرزند تان، مشاورین مدرسه و یا مشاور مذهبی خود صحبت نمایید.

کمک موثر برای فرزندان و جوانان معمولاً شامل خدمات مشورتی کوتاه مدت و یا مشوره و تداوی می باشد. این موارد معمولاً جهت کاهش اخلاص دروس مدرسه و زندگی خانوادگی تا حد امکان در محل مراکز موجود منطقه مسکونی ارائه می شود.

در جستجوی چه میباشید

در بروز تکلیف های دماغی فقط یک عامل د خالت ندارد. برخی از عواملی که ممکن است سبب بروز بیماری های دماغی گردد عبارت اند از دست دادن عزیزان، غم و اندوه، تبعیض، احساس غریبی در محیط مدرسه، خشونت، بدرفتاری و مشکلات خانوادگی.

علائم زیر بعضی از نشانه های مشکلات بیماری دماغی کودکان و افراد جوان می باشد. اگر مشاهده این علائم برای مدت بیش تر از دو هفته باشد، در این صورت مراجعه به یک متخصص ضروری میباشد.

- عدم توانایی در ایجاد ارتباط با سایر کودکان
 - پسمانی در انجام کارهای مکتب
 - افزودی و یا کاهش وزن
 - بروز تغییراتی در برنامه های خواب و یا غذا
 - ترسیدن
 - از دست دادن انرژی و انگیزه
 - تحریک پذیری
 - بیتابی، بی قراری و تمرکز برای ایجاد مزاحمت
 - نافرمانی و پرخاشگری بیش از حد
 - فریاد زدن زیاد
 - صرف وقت کم تر و یا اجتناب از صرف وقت با دوستان
 - احساس نا امیدی و بی ارزش بودن
 - بی میلی و اکراه در رفتن به مدرسه و یا شرکت در فعالیتهای طبیعی
 - مصرف بیش از حد مشروبات الکلی و مواد مخدر
- اگر فرزند و یا فرد جوانی افکار مداوم آسیب رسانیدن به خود و یا تمایل به مردن را داشته باشد، خیلی فوری نیاز به کمک متخصصان دارد.

برای دریافت کمک به کجا می توان مراجعه نمود؟

در مواقع عاجل با شماره های تلیفون زیر تماس بگیرید:

- خدمات عاجل - شماره تلیفون 000
- داکتر خانوادگی خود، یا
- بخش عاجل شفاخانه محل مسکونی تان.

خدمات تلیفون های بیست و چهار ساعته عبارت است از:

Lifeline

شماره تلیفون: 131114 (به مصرف تلیفون محلی)

شماره تلیفون کمک به اطفال (Kids Help Line)

شماره تلیفون: 1800 55 1800 (تلیفون مجانی)

جهت دریافت کمک می توانید به محلات زیر مراجعه نمایید:

- داکتر خانوادگی خود
- مشاور مدرسه فرزند تان
- مرکز صحت و سلامت منطقه مسکونی یا
- مرکز صحت و سلامت دماغی منطقه مسکونی تان.

به خاطر داشته باشید که ادارات صحت هر ایالت و منطقه نیز با عرضه خدمات موجود در منطقه شما، می تواند شما را یاری دهد.

کپی های بیشتر این رساله را می توانید از شعبه برنامه های جلوگیری از خودکشی و صحت دماغی، وزارت صحت و امور کهنسالی استرالیا از طریق شماره تلیفون 1800066247 و یا فکس 1800634400 بدست آرید.

وب سایت: www.mentalhealth.gov.au

دولت فدرال استرالیا بودجه کمک به صحت خانواده ها را منظور نموده که در تهیه ای این رساله از آن استفاده شود.

اگر شما به ترجمان احتیاج داشتید با شماره تلفن 131450 با خدمات ترجمان تلفنی (TIS) تماس بگیرید. جهت دریافت کپی های رایگان به سایر زبان ها با سازمان صحت و سلامت روح و روان چند فرهنگی استرالیا با این شماره تلفن تماس بگیرید: (02)98403333

(Multicultural Mental Health Australia) Website: www.mmha.org.au

شماره منظوری پذیرش چاپ این رساله: 2781

© Commonwealth of Australia

Insert your local details here

