

**Родительская и семейная поддержка: психическое
здоровье и благополучие детей и молодежи**
(Supporting parents and families: the mental health
and wellbeing of children and young people)

Russian





Психическое здоровье наших детей

В Австралии, к счастью, большинство наших детей и молодежи отличаются хорошим здоровьем. Однако, проблемы психического здоровья встречаются часто у людей до 25 летнего возраста. Некоторые проблемы могут быть относительно слабые и недолговременные, а другие могут причинить значительное расстройство детям, молодым людям и их семьям в течении длительного периода.

Дети и молодежь могут страдать от депрессии и возбуждения, тяжелого и причиняющего беспокойство поведения, нарушений в принятии пищи, психоза и самоиссезающего поведения. Они также могут иметь трудности приспособливаться к болезни или потере в семье.

Проблемы психического здоровья контролируемые. Вы можете помочь Вашему ребенку или молодому члену семьи жить счастливой, полной жизнью поддерживая их в желании говорить о своих проблемах и стараться их разрешить.

Эта брошюра поможет Вам увидеть предупреждающие признаки, важность раннего обращения за помощью и способы того, как Вы можете помочь Вашему ребенку.

Что могут делать родители и семьи?

Родительское попечительство и быть частью семьи это очень важные факторы для психического здоровья и благополучия детей и молодых людей.

Вы можете этого не понимать, но Вы уже охраняете психическое здоровье и благополучие своих детей, просто тем, как:

- Вы проявляете Вашу любовь, интерес и заботу по отношению к благополучию Ваших детей
- поощряете Ваших детей говорить о своих чувствах и разрешать проблемы, даже когда это трудно
- успокаиваете своих детей когда они расстроены или возбуждены
- проводите время со своими детьми, работая над проектами и вместе принимая участие в активностях
- знаете о нуждах и различиях Ваших детей на разных стадиях развития
- оказываете постоянный уход и избегаете беспорядочную или строгую дисциплину
- проводите время индивидуально с каждым из Ваших детей и
- стараетесь не вмешивать детей в Ваши споры и обращаетесь за помощью рано, если не в состоянии разрешить конфликты между членами семьи.

Помощь детям и молодым людям, которые имеют проблемы с эмоциональным или психическим здоровьем, начинается с умения слушать. Очень важны чувства одобрения и причастности. Способствуйте тому, чтобы Ваши дети говорили с доверительными людьми и будьте сами готовы слушать, но не заставляйте их говорить. Хвалите их и замечайте их достижения, особенно маленькие, и избегайте критику, стараясь не указывать на недостатки. Попробуйте разобраться, когда Вашим детям нужен покой и когда им пойдет на пользу общение с Вами, и занимайтесь с ними тем, что им приносит удовольствие. Не забывайте ухаживать за собой и просить помощь когда она нужна.

Если молодой человек получает профессиональную помощь для проблемы эмоционального или психического здоровья, Вы также можете играть критическую роль в его выздоровлении. Для того, чтобы помочь молодому человеку в такой период, дайте ему знать, что Вы заботитесь о его благосостоянии и всегда готовы его поддержать. Создайте спокойную атмосферу дома и сократите семейные конфликты, предоставьте здоровую пищу, способствуйте Вашим детям делать то, что приносит им удовольствие и уберите все возможные способы самоиссезания.

Некоторые молодые люди будут отказываться от любой помощи или не признавать, что у них есть проблема. В таком случае, Вы должны сами обратиться за советом и помощью. Если ситуация кажется серьезной, обратитесь за помощью немедленно. Это может значить нарушение конфиденциальности, но иногда это необходимо.

Когда обратиться за помощью

Родители и другие члены семьи часто бывают первыми, кто замечает изменения, но им может быть трудно говорить о них. Им также может быть стыдно обращаться за помощью или они могут не знать куда обратиться. Вместо этого, они могут решить подождать, надеясь что проблемы решатся сами. Но для большинства проблем психического здоровья, обращаться за ранней помощью приносит лучшие результаты. Если Вы не уверены в состоянии здоровья Вашего ребенка, лучше всего обратиться за профессиональным советом.

В первую очередь, Вы можете предпочесть поговорить с доверительным лицом, таким как Ваш общий врач, кем-то из Вашего местного общественного центра, учителем Вашего ребенка, школьным или религиозным советником. Эффективная помощь детям и подросткам как правило включает краткосрочные консультации у советника или врача. Они обычно проходят в местных общественных центрах с наименьшим срывом в школьной и семейной жизни.

На что обратить внимание

Нет одной единственной причины для проблем психического здоровья, а некоторые способствующие факторы включают потерю и горе, дискриминацию, отчуждение от школы, насилие, жестокое обращение и семейные трудности.

Ниже следуют некоторые признаки проблем психического здоровья у детей и молодежи. Если они продлятся больше нескольких недель, может быть пора обратиться за профессиональной помощью.

- Неспособность ладить с другими детьми
- Заметное падение в школьной успеваемости
- Заметная прибавка или потеря в весе
- Изменения в обычных привычках сна или принятия пищи
- Робкость
- Отсутствие энергии или мотивации
- Раздражительность
- Неугомонность, ерзание и трудности концентрироваться
- Чрезмерное непослушание или агрессия
- Частое плакание
- Провождение меньше времени вместе или избегание друзей
- Чувства безнадежности или бесполезности
- Нежелание идти в школу или принимать участие в нормальных активностях
- Чрезмерное использование алкоголя и других наркотиков

Если дети или молодые люди имеют настойчивые мысли о том, чтобы причинить себе боль или смерть, им нужна срочная профессиональная помощь.

Куда обращаться за помощью

В случае крайней необходимости:

- Скорая помощь – звоните 000
- Ваш общий врач или
- Отделение первой помощи при Вашей местной больнице.

24-часовая телефонная служба включает:

Lifeline

Тел: 13 11 14 (стоимость местного звонка)

Kids Help Line

Тел: 1800 55 1800 (бесплатный звонок)

Также обращайтесь за помощью к:

- Вашему общему врачу
- Школьному советнику Вашего ребенка
- Местному общественному центру здоровья
- Местной службе психического здоровья.

Помните, что Ваш Штатный или Территори-альный Департамент Здравоохранения также может помочь с информацией об услугах доступных в Вашем районе.

Если Вам нужен переводчик, свяжитесь с (TIS) (телефонной переводческой службой) по тел. 13 14 50

Для копий на других языках, свяжитесь с: Мультикультурное Психическое Здоровье Австралии (Multicultural Mental Health Australia) по тел:
(02) 9840 3333 www.mmha.org.au

Дополнительные копии этой брошюры можно получить в Отделе Психического Здоровья и Предотвращения Самоубийства, Австралийский Государственный Департамент Здравоохранения и Пожилого Возраста позвонив по тел. 1800 634 400 или факсом 1800 634 400. Интернет стр.:

Эта брошюра основана на Наборе Информа-ции для Семьи от NSW Департамент Здраво-хранения.

Если Вам нужен переводчик, свяжитесь с (TIS) (телефонной переводческой службой) по тел. 13 14 50

Для копий на других языках, свяжитесь с: Мультикультурное Психическое Здоровье Австралии (Multicultural Mental Health Australia) по тел:
(02) 9840 3333 www.mmha.org.au

Санкция на издание №: 2781

© Commonwealth of Australia

Insert your local details here