

Habla con los niños sobre enfermedades mentales

Información para tí como paciente en la atención de la salud mental y padre de niños menores de 18 años

Los niños menores de 18 años que tienen un padre que recibe ayuda del centro psiquiátrico del distrito (DPS), son familiares. Y no solo los niños biológicos, sino también los hijastros e hijos adoptivos.

En Noruega, todo personal sanitario tiene el deber de proporcionar información suficiente y seguimiento necesario de los niños como familiares (La ley de personal sanitario párrafo 10a)

Sabemos que cuando alguien en la familia está luchando con pensamientos y sentimientos dolorosos, aterradores o tristes, los niños y los jóvenes se dan cuenta sin entender el por qué o por qué está sucediendo.

«Es absolutamente terrible ver a mi madre con tanto dolor. Siento como si mi corazón se encogiera dentro de mí. A veces quiero estar muy cerca de ella todo el tiempo. Otras veces me mantengo lo más alejado posible. Uno puede hacer tan poco ... Pero a menudo lloro cuando me acuesto».

Citado del folleto «Adultos para niños» de Tytti Solantaus y Antonia Ringbom.



Los niños se dan cuenta de más de lo que crees

En una familia casi todos están preocupados por los demás, especialmente cuando alguien de la familia está enfermo. Para los padres que están luchando, puede ser doloroso y difícil sentir que no aguantas tanto como antes, o que no eres capaz de lograr lo que quieras respecto a los niños.

Al hablar abiertamente sobre lo que es difícil, puede ser más fácil entenderse y demostrar bien que se quieren. También puede resultar en pasar más buenos momentos juntos.

Muchos niños y jóvenes pueden pensar que es su culpa si alguien de la familia tiene dificultades, pero los pensamientos y sentimientos difíciles son culpa de ellos mismos, de nadie más. Es importante decirselo a los niños y los jóvenes.

Este flyer está hecho por Akershus universitetssykehus (Ahus) y las comunidades en Helsefellesskapet.

¿Cómo hablar con los niños sobre los desafíos psicológicos?

Animamos a todos a hablar con los hijos sobre los problemas de salud mental, aunque pueda ser difícil. Con más conocimiento sobre la salud mental, será más fácil hablar sobre lo que es difícil para toda la familia.

¿Que es la psique?

La psique son nuestros pensamientos y sentimientos, y «residen» dentro del cerebro. Nuestra psique es individual, y afecta a la forma de expresar nuestros pensamientos y sentimientos. Es bueno tener algo de conocimiento sobre la salud mental, para poder ayudarse a si mismo y a los demás.

La buena salud mental se traduce en una vida cotidiana, que sientes pertenencia y significado en la vida, y que haces frente a los desafíos comunes que surgen. Cómo te sientes mentalmente, puede cambiar de un día a otro y con el tiempo. La mayoría de las personas experimentan que su salud mental varía a lo largo de sus vidas.

Trastornos mentales y diagnósticos

- Ansiedad, depresión, desorden alimenticio, autolesiones, trastorno bipolar, esquizofrenia, psicosis, trastorno de estrés postraumático, trastorno obsesivo-compulsivo y fobias.

La lista anterior menciona algunos trastornos mentales y diagnósticos. Lo que tienen en común, es que influyen y pueden cambiar la forma de pensar, de sentir y de actuar. A menudo, cuando tienes una enfermedad mental, puedes sentir que no puedes hacer las cosas que antes hacías sin cansarte.

Los trastornos mentales pueden ser difíciles de entender, sobre todo para quienes los padecen. No siempre es fácil poner en palabras lo que te está pasando.

Diferencias culturales

La cultura puede influir en cómo hablamos sobre la salud mental. Para algunos puede ser más fácil entender y hablar sobre lesiones físicas, como una pierna rota, que hablar sobre desafíos psicológicos.

Para entender los trastornos mentales, se le puede poner un nombre, tal como hacemos con diversas enfermedades del cuerpo.

Los trastornos mentales pueden conducir a

- Muchos pensamientos negativos sobre uno mismo y los demás
- Que la vida se ve más oscura, aterradora y difícil de vivir.
- Que estás más cansado, te enfadas contigo mismo o los demás más fácilmente y estás triste.
- Que tengas mucho miedo de cosas a las que antes no las tenías miedo.



Sabemos que los niños y los familiares jóvenes se dan cuenta cuando uno de los padres:

- Pierden interés por las cosas que normalmente les hacen felices, y al mismo tiempo están mucho más tristes de lo habitual.
- Tienen miedo y preocupaciones por cosas pequeñas, a las que antes no tenían miedo.
- Tienen miedo de salir de casa y preferirían quedarse dentro de sí mismos.
- Están más cansados y se tiran más tiempo acostados en el sofá.
- No aguantan ir al trabajo.
- Incapaz de comer, o comer mucho y volver a vomitar.
- Se hacen daño a sí mismo de diferentes maneras, debido a malos pensamientos y sentimientos dentro de sí.
- Haciendo las mismas cosas una y otra vez, mucho más de lo normal.
- Tienen cambios de humor más frecuentes, más rápidos y quizás mucho mayores que antes.
- Podría ser, por ejemplo, que estés mucho más enfadado o triste, o que tu estado de ánimo cambie de estar muy contento a sentirte completamente miserable.
- Creer que uno mismo se ha vuelto mágico, o que todo el mundo quiere hacerle daño
- No saber lo que es real de lo que ves y oyes.

Habla con los niños

No siempre es fácil para los niños y los jóvenes entender que el comportamiento o la conducta de sus padres se trata de una enfermedad mental. Y no siempre es notable que los niños y los jóvenes se preocupen cuando alguien de la familia está enfermo.

Los niños y los jóvenes pueden tener miedo a que se empeoran si le dicen algo. Por lo tanto, pueden guardar sus sentimientos y pensamientos para sí mismos.

En muchas culturas, no es común que los padres hablen o informen a sus hijos sobre los trastornos familiares. También es común pensar que están protegiendo a los hijos al no decir nada.

Aunque a los niños y los jóvenes les puede resultar difícil escuchar sobre el sufrimiento y las enfermedades, dicen que todavía es un alivio para ellos entender lo que sucede a su alrededor. Una conversación les da la oportunidad de hablar sobre sus dudas. Cuando la madre o el padre ha cambiado y no son los mismos que antes, los niños y los

jóvenes pueden preguntarse si ellos mismos han hecho algo mal.

Los niños y los jóvenes también pueden comenzar a preguntarse si ellos mismos pueden llegar a padecer lo mismo que sus padres, o si la madre o el padre alguna vez se «curarán».

Cuando los niños y los jóvenes comprenden más de lo que está sucediendo, su vida cotidiana se vuelve más segura y previsible. Ser abierto puede hacer que sea más fácil para toda la familia encontrar buenas maneras de estar juntos, y aprovechar los buenos días para hacer cosas agradables juntos. Un entendimiento común y un plan para hacer frente a los días difíciles es un buen cuidado para toda la familia. En la página siguiente encontrarás consejos sobre lo que se puede decir a los niños.

¿Que puedes decirles a los niños?

Como padre, cuando vas a hablar abiertamente sobre desafíos psicológicos, puedes por ejemplo comenzar contando lo que tú mismo sabes sobre la situación.

Luego puedes hacer preguntas que comiencen con «qué» o «cómo» los niños experimentan la situación. Por ejemplo puedes decir: «He tenido pensamientos malos y tristes últimamente, y ahora voy a ver a un terapeuta para que me ayude. Me pregunto cómo estás tú, ¿si te has dado cuenta de que he cambiado y si hay algo que quieres preguntarme?»

Entonces invitas a los niños a que cuenten sus experiencias sobre la situación. Escucha lo que dicen los niños, y reconozca lo que cuentan. Los niños se sienten seguros cuando nosotros, los adultos, confirmamos lo que dicen. Por ejemplo podemos dar pequeños asentimientos o miradas amistosas.

Recuerda que ninguna experiencia de las situaciones es incorrecta. Deje que los niños hablen libremente sobre lo que experimentan y evite corregir lo que dicen. Deje el teléfono móvil en algún lugar para que tengas tiempo para escuchar y responder a las preguntas de los niños.

Una buena conversación puede conducir a buenas soluciones en las que no habíais pensado.

«Mi padre ha cambiado. Solía asistir a partidos de fútbol y animarme cuando jugaba, pero ahora se queda la mayoría del tiempo en casa. Está sentado allí con una mirada completamente desgarrada en su rostro, y solamente está triste. Es doloroso verlo. Luego se queja de mí por todo y yo me enfado. Dijo que iba a empezar con DPS. Espero que eso ayude».

Chico, 15 años



¿Que hace DPS?

En DPS, los adultos mayores de 18 años reciben ayuda para sus problemas psicológicos. DPS también le preocupa por cómo están los hijos y la familia del paciente.

En DPS, aquellos que tienen dificultades pueden hablar con un consultor, terapeuta o un ayudante. Las conversaciones individuales, o conversaciones en grupo, son la forma más habitual de trabajar en un DPS. En las conversaciones, el paciente recibe ayuda para manejar los pensamientos y sentimientos problemáticos, también llamados desafíos o trastornos mentales.

El terapeuta y el paciente hablan sobre lo que el paciente encuentra difícil. Pueden ser pensamientos, sentimientos o situaciones en el trabajo, en la familia o con los amigos.

El terapeuta también puede recurrir a cuestionarios o pruebas. El paciente y el terapeuta acuerdan en qué trabajarán a continuación y lo que es importante para ti como paciente.

Diagnóstico

El terapeuta evalúa las conversaciones, cualquier prueba o formulario, y llega a lo que llamamos diagnóstico. Es decir poner un nombre al sufrimiento del paciente y determinar qué tratamiento a recibir.

Tratamiento

Tratamiento significa que el terapeuta, a través de conversaciones contigo como paciente, trabaja para que te sientas mejor. A algunos también se le ofrece medicación.

Conversación

DPS ofrece tanto a los padres como a los niños participar en una conversación, o junto con la persona que recibe el tratamiento, o solo.

En una conversación familiar, hablamos sobre en qué puede ayudar DPS, y la familia puede obtener más información y hacer preguntas. Cuando la familia entiende más, es más fácil darse cuenta de cómo pueden ayudarse mutuamente para pasar buenos momentos juntos.

Formulario para municipio y barrio

DPS y los municipios trabajan juntos para asegurar que tanto los niños y jóvenes como los familiares sean atendidos. A los pacientes que reciben tratamiento en DPS se les preguntan si tienen hijos menores de 18 años que conviven con ellos. Si la respuesta es afirmativa, el médico pregunta si el paciente da su consentimiento a DPS para enviarles un formulario al municipio y barrio en el que vive.

Consentimiento significa que padres y terapeutas acuerdan qué información se escribe y se comparte con el municipio, para que los niños como familiares puedan recibir ayuda. Entre otras cosas, a los niños se les ofrece una conversación. Así que pueden hablar con una persona de contacto, una enfermera de salud, sobre cómo se sienten. También pueden obtener ayuda si tienen preguntas de la salud mental.



Ofertas para niños y jóvenes del municipio y barrio

Los municipios y barrios cuentan con muchos servicios diferentes para los niños y jóvenes como familiares, incluidos los centros de salud y el servicio de salud escolar

Centro de salud

Los padres reciben una oferta del centro de salud para un seguimiento a todos los niños entre 0 y 6 años. Los padres pueden contactar con el centro de salud local cuando lo necesiten, también fuera del horario habitual. En el centro de salud, los padres pueden obtener consejos, ayuda y respuestas a dudas sobre la salud y desarrollo de los niños. Todas las ofertas del centro de salud son gratuitas.

Servicio de salud escolar

Los niños y jóvenes de edad escolar de 6 a 20 años(24) cuentan con una oferta de servicios de salud escolar. El centro de salud juvenil es para el grupo de edad de 12 a 20 (24) años.

El servicio de salud escolar consiste en que los niños y los jóvenes reciben ayuda de una enfermera de salud y, en algunos casos, también de un médico escolar, un fisioterapeuta y un psicólogo. Aquí niños y jóvenes serán vistos y escuchados, y a través de diversas actividades pueden aprender más sobre cómo vivir con problemas de salud mental en la familia. También pueden hablar sobre lo que es común cuando alguien de la familia tiene problemas mentales u otras enfermedades.

Los niños y los jóvenes pueden ponerse en contacto directamente con el centro de salud juvenil con una cita drop-in. Esto significa que no necesitan programar una cita de salud para hablar con una enfermera de salud pública u otras personas en el servicio de salud escolar. La enfermera también puede responder a preguntas y hablar sobre las dudas. Hablar con una persona profesional a menudo puede ayudar.

Niños y jóvenes pueden obtener consejos y orientación sobre temas como cuerpo y salud, amigos y familiares, pensamientos difíciles, sentimientos y preocupaciones. Si ellos necesitan más ayuda, el servicio de salud escolar puede ponerlos en contacto, por ejemplo, con un médico de cabecera, dentista, fisioterapeuta o un psicólogo.

La persona de contacto o enfermera también tienen una visión general de las diferentes instalaciones de ocio que tiene el municipio y barrio para niños y jóvenes. Pueden ser adecuados para tu hijo. Además tienen una visión general de varias ofertas para padres, como cursos y grupos de orientación.

Confidencialidad

Quienes trabajan en el centro y el servicio de salud escolar, tienen absoluta confidencialidad. Significa que el personal de salud por regla general no puede dar información del por qué los niños y adolescentes han estado en contacto con ellos, o de qué se ha hablado.

