

Çocuklarla psikolojik bozukluklar hakkında konuşun

Akil sağlığı bakımında olan çocuk ve 18 yaşın altında kardeşi olan ebeveynler için bilgiler

Kardeşler devreye girmeli

Çocuk ve Gençlik psikolojik Sağlığı Servisi'nden (BUP) yardım alan kız veya erkek kardeşi olan çocuklar onların yakınıdır, bu biyolojik, üvey veya evlatılık kardeşler için de geçerlidir.

Aileden biri psikolojik sağlık sorunlarıyla mücadele ettiğinde, ailenin birlikte konuşması ve çocukların deneyimleri hakkında konuşacak birinin olması önemlidir. Kardeşler neler olup bittiğini anladıklarında, onların günlük hayatlarına güven katıp ve daha öngörülebilir hale getirebiliriz. Öngörülebilirlik, tüm çocukların ve gençlerin ihtiyaç duyduğu bir şeydir.

Burada, sizin ve ailenizin pek çok kişi için zor olarak deneyimlenebilecek bir durumla başa çıkmak için kullanabileceğiniz ipuçları ve yardım bulacaksınız.

«Anksiyetle ve depresyonla mücadele edip BUP'e gidiyorum. Bir gün 11 yaşındaki küçük kardeşim, anneme ölmek istediğimi söylediğime kulak misafiri oldu. Küçük kardeşim ağlamaya başlayıp çok korktu, ve bunu duymayı korkutucu buldu. Kendimi nasıl hissettiğimi anlatmakta zorlanıyorum, o yüzden kardeşim biriyle konuşsun istiyorum, beni anlayabilmesi için, ve BUP'de nasıl bir yardım aldığımı anlaması için, belki o zaman o kadar korkup üzülmez? ».

Kız, 15 yaşında



Birinin zor dönemden geçmesi kimsenin suçu değildir. Çoğu çocuklar ve ebeveynler «çocuğumun zor dönemden geçmesi benim suçumdur » veya kardeşler «yeterince iyi davranmadım» gibi düşüncelere sahip. İyi bir sohbet, konuşmadan önce düşünmediğiniz iyi çözümlere yol açabilir.

Açıklık, tüm ailenin birlikte olmanın güzel yollarını bulmasını ve güzel günleri birlikte keyifli şeyler yapmak için değerlendirmesini kolaylaştırabilir.

Unutmayın

- çocuklar ve gençler, ebeveynleri onlara aileden birinin zor zamanlar geçirdiğinden bahsettiğinde daha iyi hissederler
- ebeveynler genellikle çocukların hayatındaki en önemli kişilerdir ve çocuklar da genellikle ebeveynlerinin hayatındaki en önemli kişilerdir

Brosjyren er laget av Akershus universitetssykehus (Ahus) og kommunene i Helsefelleskapet. Illustrasjoner laget av Tank Design,

Çocuklarla akıl sağlığı sorunları hakkında nasıl konuşulur?

Herkesi kendi çocuklarıyla psikolojik sorunları hakkında konuşmak için teşvik ediyoruz, ancak bu zor olabilir. Psikolojik sorunlar hakkında daha fazla bilgiyle bütün aileye zor gelen konuları daha kolay bir şekilde konuşma sağlanabilir.

İnsan ruhu nedir?

Ruh bizim düşüncelerimiz ve duygularımızdır, ve beynimizde yaşıyor. Ruhumuz bir birinden farklıdır ve düşüncelerimizi ve duygularımızı ifade etme şeklimizi etkiler. Akıl sağlığı hakkında bilgi edinmek iyidir, o halde kendinin ve başkalarının akıl sağlığına iyi bakmasına yardımcı olabilirsin.

İyi bir akıl sağlığı, günlük hayatında memnun olup hayata ait olduğunu ve hayata anlam verdiğini, ortaya çıkan zorluklarla başa çıkabildiğininiz anlama gelebilir. Psikolojik olarak nasıl hissettiğinizi günden güne ve zamanla değişebilir. Çoğu insan, ruh sağlığının yaşamları boyunca değiştiğini deneyimler.

Zihinsel bozukluklar ve teşhisler

- Anksiyete, depresyon, yeme bozukluğu, kendi kendine zarar vermek, bipolar bozukluğu, şizofreni, travma sonrası stres bozukluğu, Obsesif Kompulsif bozukluğu ve fobiler.

Yukarıdaki liste bazı psikolojik bozuklukları ve teşhislerin adıdır. Bunların ortak noktaları, düşünme, hissetme ve hareket etme şeklinizi etkilemeleri ve değiştirebilmeleridir. Psikolojik bozukluğunuz olduğunda, genellikle yaptığınız şeylere katlanamayacağınızı veya yapamayacağınızı hissedebilirsiniz. Psikolojik bozuklukları anlamak zor gelebilir, özellikle hasta olan için. Kendi başına gelenleri kelimelere dökmek her zaman kolay değildir.

Kültürel farklılıklar

Kültür, psikolojik sağlığın hakkında nasıl konuştuğumuzu etkileyebilir. Bazıları için, psikolojik sağlığı sorunlardan baskın, fiziksel hasarlardan, örneğin kırık bir bacak, daha zor gelebilir.

Psikolojik bozuklukları anlayabilmek için adlandırabiliriz, aynı vücuttaki çeşitli hastalıklara yaptığımız gibi.

Zihinsel bozukluklar bunlara yol açabilir

- Kendi ve başkalarının hakkında birçok negatif düşünceler
- Hayat daha koyu, korkutucu, yaşamak zor gelir
- Daha yorgun, kendine veya başkalarına daha kolayca sinir olup, üzgün hissedebilirsin
- Daha önce korkmadığın şeylerden çok korkmaya başlarsın



çocuklar ve genç yakınları ,kardeşleri bunları yaptığında fark ettiğini biliyoruz

- normalde onları mutlu eden şeyleri yapmayı bırakır ve aynı zamanda normalinden daha üzgün durur
- daha önce korkmadığı küçük şeylerden endişelenip korkmaya başlar
- evden ayrılmaktan korkmaya başlar sadece kendi evinde durmak ister
- daha yorgun olup, kanepede çok yatar
- Okula gitmek gitmek istemez.
- yemek yiyemiyor, yada fazlasıyla yiyip kusar
- kendi içindeki olan kötü düşüncelerden, duygularından dolayı kendine zarar verir
- normalinden daha fazla aynı şeyleri tekrarlar
- daha sık, daha hızlı ve belki daha büyük ruh halinde değişiklik yaşar. Örneğin çabuk sinirlenir, üzgün olur, ya da bir anda keyifli olup aniden keyifsizce geçer
- kendisini büyülü olduğunu düşünür
- herkesin kendine zarar vereceğine inanır
- gördüklerinden ve duyduklarından neyin gerçek neyin gerçek olmadığını bilmez

Çocuklarınızla konuşun

Kardeşlerin davranışları psikolojik bozukluklarından kaynaklandığı zaman çocuklar ve gençler için anlamak her zaman kolay değildir, ve aileden biri hasta olduğunda çocuklar ve gençler her zaman endişeleniyor gibi görünmez.

Çocuklar ve gençler, kardeşini daha zor duruma koymaktan korkup, dolayısıyla duyguları ve düşünceleri kendilerine saklayabilirler.

Çoğu kültürlerde, ailede olan problemleri, çocuklara anlatmak normal değildir. Ebeveynleri, çocuklara anlatmadıklarından dolayı, onları koruduklarını düşünmeleri de oldukça normaldir.

Çocuklara ve gençlere, problemleri ve hastalıkları kendilerine bahsedildiği zaman zor gelse de, çevrelerinde olup bitenleri anlatılmasının kendilerini rahatlattığını söylerler. Çocuklarınızla oturup konu Çocuklar Bir sohbet çocuklara ve gençlere merak ettikleri şeyler hakkında konuşma

fırsatı verir.
ahus.no • MENNESKELIG NÆR, FAGLIG STERK

Kardeşleri psikolojik sorun yaşayan kardeşlerinin değişip daha önceki gibi davranmadığını gören, çocuklar ve gençler kendilerinin yanlış yaptıkları bir şey olup olmadığını merak edebilirler.

Çocuklar ve gençler, kendilerinin kardeşleri gibi mücadele etmeye başlayıp başlamayacağını, kardeşlerinin bir gün "sağlıklı" olup olmayacağını merak etmeye başlayabilirler.

Çocuklar ve gençler olup bitenden daha fazlasını anladıkları zamanda günlük hayatları daha güvenli ve öngörülebilir olur. Açıklık, tüm ailenin birlikte olmanın güzel yollarını bulmasını ve güzel günleri birlikte keyifli şeyler yapmak için değerlendirmesini kolaylaştırabilir. Ortak bir anlayış ve zor günleri geçirebilmek için plan yapmak tüm aile için iyi gelir.

Bir sonraki sayfada çocuklara neler söyleyebileceğinize dair ipuçları bulacaksınız.

Çocuklara ne söylenebilir?

Ebeveyn olarak açıkça psikiyatrik sorunlardan bahsedeceğinizde, örneğin durumun hakkında sende mevcut olan bilgilerden başlayabilirsiniz.

Sonrasında çocuklara durumu nasıl gördükleriyle başlayan soruları sorabilirsiniz. Örneğin:

«Büyük kardeşin son zamanlarda çok üzgün olduğunu biliyorum, ve onunla zaman geçirdiğinde nasıl hissettiğini merak ediyorum?»

böylelikle çocukların kendi bakış açılarından anlatmaya davet etmiş olursun. Çocukların dediklerini dinleyin ve saygı duyun. Biz yetişkinler çocukların söylediklerini küçük baş sallamaları veya dostça bakışlarla onayladığımızda çocuklar kendilerini güvende hisseder.

Hiç bir durum deneyiminin yanlış olmadığını unutmayın. Çocukların özgürce anlatabilmelerini sağlayın ve düzeltmeyin. Cep telefonları kenara koyun, çocuklara zaman ayırıp kulak verin ve sorularına yanıt verin.

Güzel bir sohbet konuşmadan önce düşünemediğiniz oldukça iyi çözümlere yol açabilir.

«Ailede dengeyi sağlaması gereken kişi benim gibi. Kardeşimin sorunları varsa benim olmayacak»

Bir gencin ağzından



BUP (çocuk ve genç psikolojik polikliniği) ne yapar?

BUP`ta 5-18 yaş arasındaki olan çocuklar ve gençler psikolojik zorluklar ve bozukluklar başa çıkma konusunda yardım alır. BUP`un ayrıca 0-5 yaş arası olan bebek ve çocuklar için önlemekle çalışan ayrı bir bölüm vardır.

Norveç`te tüm sağlık personelinin yakını olarak çocuklara yeterli bilgi verme ve gerekli takibi sağlama görevi vardır, (Sağlık personeli kanunu § 10a).

Çocuklar ve gençler BUP`e geldikleri zaman tedavi eden kişi yada terapistle konuşup daha iyi tanışmalarını sağlar. Sağlık çalışanı veya terapistler, çocuk ve genç hakkında iyi bilgisi olan kişilerdir. Bazı zamanlar çocuklar, gençler ve tedavi eden kişiler ebeveynlerle beraber konuşurlar, bazı zamanlar ebeveynler olmadan. Konuşmalar yoluyla, terapist duruma ve hangi konuda yardıma ihtiyaç duyduklarına dair genel bir bakış elde eder.

BUP`te en yaygın çalışma yolu konuşmalardır. Konuşmalarda neyin zor olduğu hakkında konuşulur, bu düşünceler, duygular, vucut, okul, aile veya arkadaşlar da olabilir. Ardından, çocuğun veya gencin mücadele ettiği şeyin adı olan bir teşhise varılır.

Teşhis

Tedavi eden kişi konuşmalara, anket ve varsa testlere, bakıp ve teşhis konulur. Teşhis, hastanın neyle mücadele ettiğini ve hastanın hangi tedavi alacağını belirleyen bir isimdir.

Tedavi

Tedavi, tedavi eden kişi hasta ile konuşarak hastanın kendisini daha iyi hissetmesini sağlamak için çalıştığı anlamına gelir. Bazılarına, konuşmalara ek ilaç teklifi verilir. Tedavi eden kişi, hastayla beraber zor günlerle daha iyi başa çıkabilmesi için plan yapar.



BUP`un hakkında daha fazla bilgi

Aileden biri acı verici, korkutucu ya da üzücü duygu ve düşüncelerle boğuşurken, kardeşler bunun ne olduğunu ve neden olduğunu anlamadan hissedebilirler.

Bir ebeveyn olarak, çocuklardan birinin mücadele etmesi ve zorluklar yaşaması acı verici ve zor olabilir. Ebeveynlerden çok zaman ve enerji alabilir, ve ailedeki diğer çocuklara zaman ve güç yetiştirmek zor olabilir.

BUP, hem ebeveynlere hem de kardeşlere, konuşmaya katılma teklifinde bulunur, ya BUP`te tedavi gören kişiyle beraber ya da yalnız. Aileden biri BUP`ta tedavi gördüğünde, ebeveynler ve kardeşlerin soruları olup bilgi almak istemeleri normaldir. Aile konuşmasında BUP nasıl yardım ettiğini konuşabilirsiniz. Ebeveynler ve kardeşler, acı verici ve zor düşüncelere sahip olmanın nasıl bir şey olduğunu ve bunun neye yol açabileceğini anlamak için yardım alabilirler.

Örneğin: kötü düşünceler okula gidememenize neden olduğunda ne yapmalısınız? Akıl sağlıksızlığı neden her zaman tamamen yalnız kalmak istemenize neden oluyor? Bazılar neden yemek yemek istemez? Bunları, ve daha fazlasını, merak etmek çok normal, ve problemler hakkında konuşulması güzel olan şeylerdir.

Belediye/ilçe formu

BUP ve belediyeler, çocuk ve genç yakınları bakılmasını sağlamak için birlikte çalışır. BUP`te tedavi gören hastalara, birlikte yaşadıkları 18 yaşının altında olan çocukları olup olmadığını sorulur. Cevap evet ise, tedavi eden kişi hastadan BUP yaşadığı belediyeye veya ilçeye form göndermek için onay ister.

Onay vermek, ebeveynler ve tedavi eden kişi hangi bilgileri belediye veya ilçe ile paylaşılacağını üzerinde anlaşır, yakını olan çocukları yardım edilebilir anlamına gelir. Çocuklara bir konuşma teklif edilir ve bir irtibat kişiyle veya sağlık hemşiresi ile kendilerini nasıl hissettikleri hakkında konuşabilirler.

Ayrıca psikolojik sorunlar ile ilgili merak ettikleri konularda da yardım alabilirler.



Belediye ve ilçedeki çocuklara ve gençlere yönelik teklifler

Belediyeler ve ilçelerin, yakını çocuklara ve gençlere yönelik bir çok teklif vardır, örneğin sağlık merkezi (helsestasjon) ve okul sağlık hizmeti (skolehelsetjenesten).

Sağlık merkezi

Ebeveynlere, sağlık merkezinden 0-6 yaş arasındaki çocukların takibi için teklif alır. Ebeveynler, ihtiyaç duydukları zamanlarda yerel sağlık merkezine irtibata geçebilirler, size sunulan normal takip saatleri dışında da. Sağlık merkezinde, ebeveynler çocuk sağlığı ve gelişme hakkında tavsiye ve yardım alabilirler, ve olan sorulara cevap alabilirler. Sağlık merkezinde tüm hizmetler ücretsizdir.

Okul sağlık hizmeti

6-20 (24) yaşındaki okul çağındaki çocuklar ve gençler okul sağlığı hizmetlerinden yararlanabilirler. Gençlik sağlığı merkezi 12-20 (24) yaş grubu içindir.

Okul sağlık hizmetinde çocuklar ve gençler sağlık hemşirelerinden, ve bazı durumlarda okul doktorundan, fizyoterapistten ve psikologdan yardım alabilirler. Burada çocuklar ve gençler görülür ve duyulur, ve çeşitli etkinlikler aracılığıyla ailede akıl sağlığı sorunlarıyla yaşamak hakkında daha fazla bilgi edinebiliyorlar.

Çocuklar ve gençler, kendiler okul sağlık hizmetiyle irtibata geçebilirler, drop-in randevu alarak. Önden randevu almalarına gerek yoktur sağlık hemşiresiyle veya okul sağlık hizmetinden başkalarıyla görüşmek için. Sağlık hemşiresi çocuklar veya gençlerin merak ettiklerini ve sorularına da cevaplayabilir.

Helsesykepleier kan også svare på spørsmål og snakke om det barna eller ungdommene lurer på. Güvenilir bir profesyonelle konuşmak genellikle yardımcı olabilir.

Çocuklar ve gençler, vücut ve sağlık, arkadaşlar veya aile, zor düşünceler, duygular ve endişeler gibi konular hakkında tavsiye ve fikirler alabilirler. Daha fazla yardıma ihtiyaçları varsa eğer çocuklar ve gençlerin, okul sağlık hizmeti örneğin doktor, diş hekimi, fizyoterapist veya psikologla iletişime geçmelerini sağlayabilir.

İrtibat kişisi veya sağlık hemşiresi ayrıca, belediyenin veya ilçenin yakını çocuklar ve gençler için sunduğu ve çocuğunuz için uygun olabilecek çeşitli boş zaman etkinlikleri neyi nerede olduğunu bilirler. Aynı zamanda, ebeveyn rehberlik kursları ve grupları gibi ebeveynler için çeşitli teklifleri neyi nerede olduğunu bilirler.

Sır saklama yükümlülüğü

Sağlık merkezinde ve okul sağlık hizmetindeki çalışanların sır saklama yükümlülüğü vardır. Sır saklama yükümlülüğü genel olarak sağlık personelin çocukların veya gençlerin kendileriyle neden temas kurduğunu veya neler konuşulduğunu söyleyememesi anlamına gelir

