

## Porozmawiaj z dzieckiem o chorobach psychicznych

Informacje dla pacjentów znajdujących się pod opieką psychologiczną, będących rodzicami dzieci poniżej 18 r.ż.

Dzieci poniżej 18 r.ż., których rodzic jest pacjentem Okręgowego Centrum Psychiatrii (DPS), mają status krewnych. Dotyczy to nie tylko biologicznych i przyrodnich dzieci, ale także tych z rodzin zastępczych oraz patchworkowych.

W Norwegii personel medyczny ma obowiązek udzielić wystarczających informacji dzieciom, będącym krewnymi pacjenta (Ustawa o personelu medycznym, § 10a).

Wiemy, że gdy członek rodziny zмага się z myślami i uczuciami, które są bolesne, straszne czy smutne, dzieci mogą to zauważyć, choć tego nie rozumieją.



**Dzieci zauważają więcej, niż myślisz**  
W rodzinie wszyscy są dla siebie ważni i martwią się o siebie nawzajem, szczególnie gdy ktoś jest chory. Dla rodziców zmagających się z problemami poczucie, że nie radzą sobie wystarczająco dobrze i nie dają dzieciom tego, czego by chcieli, może być trudne oraz bolesne.

Otwarte mówienie o trudnościach może ułatwić wzajemne zrozumienie i być wyrazem miłości. Może też sprawić, że spędzicie razem więcej przyjemnych chwil.

Wiele dzieci i nastolatków wini się za to, że ktoś w rodzinie sobie nie radzi - winne są jednak trudne myśli i uczucia, a nie druga osoba. Ważne, żebyście rozmawiali z dziećmi.

„To straszne widzieć, że mama tak źle się czuje... Jakby serce ścisnęło mi się w środku. Czasem chciałam przytulić się do niej i już nie puszczam. Innym razem unikam jej, jak tylko mogę. Wiem, że nie jestem w stanie za wiele zrobić... ale i tak często płaczę, gdy kładę się spać.”

*Cytat z broszury „Voksne for barn” (Dorośli dla dzieci) autorstwa Tytti Solantaus i Antionii Ringbom.*

Brosjyren er laget av Akershus universitetssykehus (Ahus) og kommunene i Helsefelleskapet.  
Illustrasjoner laget av Tank Design, [tank.no](http://tank.no)

## Jak rozmawiać z dzieckiem o problemach psychicznych?

Zachęcamy do rozmawiania z własnymi dziećmi o problemach psychicznych, choć może być to trudne. Wiedza dotycząca zdrowia psychicznego ułatwia rozmowę o trudnościach, z jakimi zmagają się cała rodzina.

### Czym jest psychika?

Psychika to myśli i uczucia, rodzące się w mózgu. Psychika bywa różna i ma wpływ na to, w jaki sposób wyrażamy myśli oraz uczucia. Dobrze jest wiedzieć co nieco o zdrowiu psychicznym, by pomóc zarówno sobie, jak i innym, odpowiednio o nie zadbać.

Dobre zdrowie psychiczne może oznaczać, że na co dzień dobrze się miewasz, czujesz przynależność i sens życia oraz radzisz sobie ze zwykłymi wyzwaniami. Twój stan psychiczny może zmieniać się z dnia na dzień i z biegiem czasu. Większość osób doświadcza w życiu zmian, jeśli chodzi o zdrowie psychiczne.

### Zaburzenia psychiczne i diagnozy

- Lęki, depresja, zaburzenia odżywiania, samookaleczenia, zaburzenia dwubiegunowe, schizofrenia, psychoza, zespół stresu pourazowego, zaburzenia obsesyjno-kompulsywne i fobie.

Powyższa lista to tylko niektóre z dolegliwości psychicznych i diagnoz. Ich elementem wspólnym jest to, że mogą wpływać na twoje myśli, uczucia i zachowanie. Gdy zmagasz się z zaburzeniami psychicznymi, często może ci się wydawać, że nie dajesz sobie rady ze zwykłymi czynnościami.

Zaburzenia psychiczne trudno zrozumieć - nawet osobie, która ich doświadcza. Nie zawsze łatwo jest opisać słowami to, co się z nami dzieje.

### Różnice kulturowe

Kultura może mieć wpływ na to, jak mówimy o zdrowiu psychicznym. Niektórym może być łatwiej zrozumieć i rozmawiać o urazach fizycznych, na przykład o złamanej nodze niż o trudnościach psychicznych.

Aby zrozumieć zaburzenia psychiczne, można je nazwać, tak samo jak w przypadku różnych chorób ciała.

### Zaburzenia psychiczne mogą prowadzić do

- wielu negatywnych myśli o sobie i innych
- postrzegania życia jako strasznego, przygnębiającego, trudnego
- zmęczenia, łatwego złościenia się na siebie i innych, smutku oraz przygnębienia
- strachu przed czymś, czego wcześniej się nie baliśmy



## Wiemy, że dzieci będące krewnymi pacjentów, zauważają, gdy rodzic:

- traci zainteresowanie tym, co zwykle sprawiało mu radość, a zarazem staje się znacznie smutniejszy
- zamartwia się drobnymi rzeczami, których nie obawiał się wcześniej
- boi się opuszczać dom i najchętniej siedziałby tylko w swoim pokoju
- jest bardziej zmęczony i spędza dużo czasu, leżąc na kanapie
- nie daje rady chodzić do pracy
- nie jest w stanie jeść albo je dużo, a potem wymiotuje
- okalecza się na różne sposoby, ponieważ dusi w sobie bolesne myśli i uczucia
- robi w kółko to samo, dużo częściej niż zwykle
- ma częstsze, szybsze i być może intensywniejsze wahania nastroju niż wcześniej. Na przykład bardziej się złości lub smuci albo wpada w euforię, by zaraz poczuć się okropnie
- wierzy, że ma magiczne moce
- jest przekonany, że wszyscy chcą go skrzywdzić
- nie potrafi ocenić prawdziwości tego, co widzi i słyszy

## Porozmawiaj z dziećmi

Dzieciom i młodzieży nie zawsze jest łatwo zrozumieć, że zachowanie matki lub ojca jest związane z chorobą psychiczną. Nie zawsze widać, że dzieci i młodzież martwią się chorobą rodzica.

Mogą obawiać się, że jeśli coś powiedzą, pogorszy to sytuację rodzica, dlatego zachowują swoje uczucia i myśli dla siebie.

W wielu kulturach rodzice nie rozmawiają z dziećmi o zaburzeniach w rodzinie, ani ich o nich nie informują. Wielu rodziców myśli, że chroni dziecko, nic mu nie mówiąc. Mimo, że dzieciom może być trudno słuchać o zaburzeniach czy chorobach, wiele z nich przyznaje, że ulgę sprawiło im zrozumienie, co dzieje się wokół nich. Rozmowa daje im możliwość poruszenia kwestii, które je nurtują.

Gdy mama lub tata się zmienia i zachowuje inaczej niż wcześniej, niektóre dzieci czy młodzież zastanawiają się, czy nie zrobiły czegoś nie tak. Mogą też obawiać się, że same zaczną się zmagać z podobnym problemem, albo że rodzic nigdy już nie będzie „zdrowy”.

Gdy dzieci lepiej zrozumieją sytuację, poczują się bezpieczniej, a wasza codzienność stanie się bardziej przewidywalna. Otwartość może ułatwić całej rodzinie wspólne spędzanie czasu i jak najlepsze wykorzystanie dobrych dni na wspólne robienie tego, co lubicie. Wzajemne zrozumienie i plan poradzenia sobie z trudnymi dniami to sposób na zatroszczenie się o całą rodzinę. Na następnej stronie znajdziesz rady dotyczące tego, co powiedzieć dziecku.

## Co możesz powiedzieć dzieciom?

Otwartą rozmowę o trudnościach psychicznych możesz, jako rodzic, rozpocząć na przykład od tego, co sam wiesz o sytuacji.

Następnie możesz zapytać, jak dzieci sobie z tą sytuacją radzą. Możesz na przykład powiedzieć: „Mam ostatnio bolesne i smutne myśli i chodzę na rozmowy do specjalisty, aby otrzymać pomoc. Chciałbym wiedzieć, jak się z tym czujesz. Czy zauważyłeś, że się zmieniłem? Czy coś cię zastanawia?”

Zachęć dzieci do opowiedzenia o tym, jak doświadczają tej sytuacji. Słuchaj, co mówią i nie lekceważ tego. Dzieci czują się bezpieczniej, jeśli potwierdzamy to, co mówią, lekkim skinieniem głowy albo przyjaznym spojrzeniem.

Pamiętaj, że żadne doświadczenia nie są nieprawidłowe. Pozwól dzieciom swobodnie opowiadać o swoich przeżyciach i uszanuj ich zdanie. Odłóż telefon i poświęć czas na wysłuchanie oraz udzielenie odpowiedzi na ich pytania.

Szczerza rozmowa może zaowocować dobrymi rozwiązaniami, które wcześniej nie przyszły wam do głowy.

„Mój tata się zmienił. Kiedyś chodził ze mną na mecze piłki nożnej i kibicował mi, gdy grałem. Teraz głównie siedzi w domu z przygnębioną miną, zawsze smutny - trudno mi na to patrzeć. Do tego narzeka na mnie z byle powodu i jest mi wtedy przykro. Powiedział, że zacznę chodzić do DPS-u, mam nadzieję, że to mu pomoże.”

*Chłopak, 15 lat*



## Czym zajmuje się DPS?

W DPS-ie dorośli powyżej 18 r.ż. mogą uzyskać pomoc w kwestiach zdrowia psychicznego. DPS przywiązuje też wagę do tego, jak radzą sobie dzieci i rodzina pacjenta.

W DPS-ie pacjent może porozmawiać ze specjalistą, terapeutą lub pomocnikiem. Najczęściej są to rozmowy indywidualne lub rozmowy w grupach. W ich trakcie pacjentowi pomagają się opanować dręczące go myśli i uczucia, nazywane też trudnościami lub zaburzeniami psychicznymi.

Specjalista prowadzący leczenie i pacjent rozmawiają o tym, co sprawia mu trudność. Mogą to być myśli, uczucia lub sytuacje związane z pracą, rodziną lub przyjaciółmi.

Prowadzący leczenie wykorzystuje niekiedy formularze i testy. Wraz z pacjentem wspólnie ustalają, nad czym będą dalej pracować i co jest ważne dla ciebie, jako pacjenta.

### Diagnoza

Prowadzący leczenie analizuje rozmowy, ewentualne formularze i testy oraz określa to, co nazywamy diagnozą. Diagnoza to nazwa tego, z czym zmagają się pacjenci i to od niej zależy metoda leczenia.

### Leczenie

Leczenie oznacza, że specjalista poprzez rozmowy z tobą jako pacjentem stara się poprawić twój stan. Niektórzy w dodatku do rozmów otrzymują możliwość zastosowania leków.

### Rozmowa

DPS oferuje zarówno rodzicom, jak i rodzeństwu, wzięcie udziału w rozmowie, czy to razem z pacjentem, czy też osobno.

Na rozmowie rodzinnej omawiamy, w czym może pomóc DPS, a rodzina ma okazję otrzymać więcej informacji i zadać pytania. Gdy rodzina więcej rozumie, łatwiej jest określić, jak możecie sobie wzajemnie pomóc i miło spędzać czas.

### Formularz dla gminy/dzielnicy

DPS współpracuje z gminami na rzecz dzieci i młodzieży będących krewnymi pacjentów. Pacjenci leczeni przez DPS zostaną zapytani o to, czy mają dzieci poniżej 18 r.ż, z którymi mieszkają. Jeśli odpowiedź brzmi „tak”, pacjent zostanie zapytany o zgodę na przesłanie przez DPS informacji do dzielnicy lub gminy zamieszkania.

Zgoda oznacza, że rodzice i prowadzący leczenie uzgadniają jakie informacje przekazane zostaną gminie lub dzielnicy, tak by nieletni krewni mogli uzyskać pomoc. Dzieci otrzymują między innymi ofertę konsultacji i mogą porozmawiać z osobą kontaktową lub pielęgniarką o tym, jak sobie radzą. Mają też okazję rozwiązać swoje wątpliwości związane ze zdrowiem psychicznym.



## Oferta gminy i dzielnic skierowana do dzieci i młodzieży

Gminy i dzielnice mogą w różny sposób pomóc nieletnim krewnym pacjentów, m.in. poprzez przychodnie matki i dziecka oraz szkolną opiekę zdrowotną.

### Przychodnia matki i dziecka (helsestasjon)

Przychodnia matki i dziecka oferuje rodzicom opiekę zdrowotną nad dziećmi w wieku 0-6 lat. Rodzice mogą w razie potrzeby skontaktować się z lokalną przychodnią, również poza zaproponowanymi im stałymi godzinami przyjęć. W przychodni rodzice mogą uzyskać porady, pomoc i odpowiedzi na pytania dotyczące zdrowia i rozwoju dziecka. Cała oferta przychodni jest darmowa.

### Szkolna opieka zdrowotna

Dzieci i młodzież w wieku szkolnym, 6-20 (24) lat, mogą skorzystać ze szkolnej opieki zdrowotnej. Przychodnia dla młodzieży obejmuje osoby w wieku 12-20 (24) lat.

W ramach szkolnej opieki zdrowotnej dzieci i młodzież mogą otrzymać pomoc pielęgniarki, a w niektórych przypadkach także szkolnego lekarza, fizjoterapeuty i psychologa. Dzieci i młodzież zostaną tu wysłuchane, a poprzez przeróżne aktywności mogą nauczyć się więcej o życiu z zaburzeniami psychicznymi w rodzinie. Mogą też porozmawiać o tym, jak zwykle wygląda sytuacja w rodzinach, których członek zmagają się z problemami psychicznymi lub innymi chorobami.

Dzieci i młodzież mogą same skontaktować się bezpośrednio z przychodnią dla młodzieży w czasie godzin otwartych (tzw. drop-in). Oznacza to, że nie muszą umawiać wizyty, aby porozmawiać z pielęgniarką lub innym pracownikiem szkolnej ochrony zdrowia. Pielęgniarka może także odpowiedzieć na pytania i rozwiązać wątpliwości. Rozmowa z życzliwym specjalistą bywa pomocna.

Dzieci i młodzież mogą uzyskać porady oraz wskazówki dotyczące takich tematów jak ciało i zdrowie, przyjaciele lub rodzina, trudne myśli, uczucia i zmartwienia. Jeśli dzieci czy młodzież potrzebują dodatkowej pomocy, szkolna opieka zdrowotna może skontaktować je na przykład z lekarzem rodzinnym, dentystą, fizjoterapeutą czy psychologiem.

Osoba kontaktowa lub pielęgniarka mają także listę różnych ofert spędzania czasu wolnego przygotowanych przez gminę lub dzielnicę dla dzieci i młodzieży będących krewnymi pacjentów, które mogą zainteresować twoje dziecko. Dysponują także listą ofert skierowanych do rodziców, jak kursy i grupy.

### Obowiązek zachowania poufności

Osoby pracujące w przychodni matki i dziecka oraz w szkolnej opiece zdrowotnej mają obowiązek zachowania poufności. Oznacza to, że personel medyczny nie może z reguły zdradzić, z jakiego powodu dziecko bądź nastolatek skontaktował się z nimi, ani o czym rozmawiał.

