

Çocuklarla psikolojik hastalıklar hakkında konuşun

18 yaş altı çocukları olup psikolojik tedavi gören ebeveynlere bilgiler

Bölge psikiyatri merkezinden (DPS) yardım alan bir ebeveyni olan 18 yaşının altındaki çocuklar yakınıdır. Yalnızca biyolojik çocuklar için değil, aynı zamanda üvey çocuklar ve evlatlık çocuklar için de geçerlidir.

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

Biliyoruz ki, aileden biri acı verici, korkutucu ya da üzücü duygu ve düşüncelerle boğuşurken, çocuklar ve gençler bunun ne olduğunu ve neden olduğunu anlamadan hissedebilirler.



Çocuklar düşündüğünden daha fazlasını fark eder

Bir ailede hemen hemen herkes bir biriyle ilgilenir, özellikle aileden biri hasta olduğunda endişelenir. Mücadele eden ebeveynler için, yeterince dayanamadıkları veya çocuklar için yapmak istediğini yapamamak gibi durumlar zor ve acı verici olabilir.

Neyin zor olduğu hakkında açıkça konuşarak, birbirinizi anlamak ve birbirinizi sevdiğinizi göstermek daha kolay hale getirebilir. Ayrıca birlikte daha güzel anılar geçirmenizi sağlayabilir.

Pek çok çocuk ve genç, aileden birinin mücadele etmesi durumunda bunun kendi suçu olduğunu düşünebilir, ancak zor düşünceler ve duyguların kendi suçudur, başkaların değil. Bunu çocuklara ve gençlere anlatmanız önemlidir.

«Annemin canı o kadar yandığını görmek çok korkunç... Sanki kalbim içimde küçülüyor gibi. Bazı zamanlar hep annemin çok yakınında durmak istiyorum. Bazı zamanlar da mümkün olduğunca uzak duruyorum. Elimden bir şey gelmiyor... Ama gece yattığımda sıklıkla ağlıyorum»

«Çocuklar için yetişkinler" `den alıntı, yazar Tytti Solantaus ve Antonia Ringbom.

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

Çocuklarla psikoloji sağlığı sorunları hakkında nasıl konuşulur?

Herkesi kendi çocuklarıyla psikolojik problem hakkında konuşmak için teşvik ediyoruz, ancak bu zor olabilir. Psikoloji sağlığı 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. Psikolojik problemler hakkında bilgi edinmek iyidir, o halde kendinin ve başkalarının psikoloji sağlığına iyi bakmasına yardımcı olabilirsin.

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

psikolojik 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 zihinsel bozukluklar 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, psikoloji sağlığı hakkında nasıl konuştuğumuzu etkileyebilir. Bazılar için, psikoloji sağlığı sorunlardan baskın, fiziksel hasarlardan, örneğin kırık bir bacak, daha zor gelebilir.

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

Psikolojik bozukluklar bunlara yol açabilir

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



Biliyoruz ki, çocuklar ve genç yakınları ,ebeveyni bunları yaptığında fark eder:

- normalde onları mutlu eden şeyleri yapmayı bıraktığında ve aynı zamanda normalinden daha üzgün durduğunda
- daha önce korkmadığı küçük şeylerden endişelenip korkmaya başladığında
- evden ayrılmaktan korkmaya başlayıp sadece kendi evinde durmak istediğinde
- daha yorgun olup, kanepede daha çok yatmaya başladığında
- işe gitmekte zorlandığında
- yemek yiyemiyor, yada fazlasıyla yeyip kusuyorsa
- kendi içindeki olan kötü düşüncelerden, duygularından dolayı kendine zarar verdiğinde
- normalinden daha fazla aynı şeyleri tekrarlırsa
- daha sık, daha hızlı ve belki daha büyük ruh halinde değişiklik yaşarsa. Örneğin çok daha çabuk sinirlenip yada üzgün olursa, ya da bir anda keyifli olup aniden keyifsiz geçerse
- kendini büyülü olduğunu düşünürse
- herkesin kendine zarar vereceğine inanırsa
- gördüklerinden ve duyduklarından neyin gerçek olduğunu bilmezse

Çocuklarınızla konuşun

Annenin veya babanın davranışları psikolojik bozukluklarından kaynaklandığı zaman çocuklar ve gençler için anlamak her zaman kolay olmaz, ve aileden biri hasta olduğunda çocuklar ve gençler her zaman endişelenir gibi görünmez.

Çocuklar ve gençler, ebeveyni daha zor duruma koymaktan korkup, dolayısıyla duyguları ve düşüncelerini kendilerine saklayabilirler.

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

Çocuklara ve gençlere, psikolojik problemlerini ve hastalıklarından kendilerine bahsedildiği zaman zor gelse de, çevrelerinde olup bitenleri anlamanın yine de kendilerine rahatlattığını söylüyorlar. Bir sohbet çocuklara ve gençlere merak ettikleri şeyler hakkında konuşma fırsatı verir.

ahus.no • MENNESKELIG NÆR, FAGLIG STERK

Anne veya baba değişip daha önceki gibi davranmadıkları zamanlarda, çocuklar ve gençler kendilerinin yanlış yaptıkları bir şey olup olmadığını merak edebilirler. Çocuklar ve gençler, kendilerinin de anneleri veya babaları gibi psikolojik problemler yaşamaya başlayıp başlamayacağını, veya anne/babanın 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 iyidir.

Bir sonraki sayfada çocuklara neler söyleyebileceğiniz için ipuçları bulacaksınız.

Çocuklara ne söylenebilir?

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

Sonrasında çocuklara durumu nasıl gördükleriyle başlayan soruları sorabilirsiniz. Örneğin:

«Son zamanlarda üzücü ve acı verici düşünceler oluştu bende, ve şimdi terapistte gidip konuşmalara katılıyorum yardım almak için. Senin durumunu merak ediyorum, bende herhangi bir değişiklik gördün mü? Ya da merak ettiğin herhangi bir şey varmı? ».

O halde çocukların kendi bakış açılarından anlatmaya davet etmiş olursunuz. 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.

«Babam değişmiş. Önceden futbol maçlarıma gelip oynadığımda destek verirdi, şimdi çoğu zaman evde kalıyor. Süratı asık, üzgün bir şekilde oturuyor, onu öyle görmek canımı çok acıtıyor. Herşeyimden şikayetçi, ve ozaman bende üzülmüyorum. DPS'e gideceğini söyledi, umarım yardımı olur.»

Erkek, 15 yaşında



DPS ne yapar?

DPS`de 18 yaşın üstünde olan yetişkinler psikolojik sorunları için yardım alır. Aynı zamanda DPS hastanın çocuklarına ve ailesine önem verir.

DPS`de, psikolojik sorunları olan kişi tedavi görür. Bu kişi bir terapistten veya başka bir sağlık görevlisinden konuşarak yardım alır. Bireysel konuşmalar veya gruplardaki konuşmalar, DPS`de çalışmanın en yaygın yoludur. Terapilerde hasta, psikolojik sorunları veya bozuklukları olarak da adlandırılan sıkıntılı düşünce ve duygularla başa çıkması için yardım alır.

Hasta ve tedavi eden kişi hastanın zor gördüğü şeyler ile ilgili konuşur. Zor düşünceler, duygular, ya da iş yerinde, ailede veya arkadaşların arasında olan durumlar olabilir.

Tedavi eden kişi anket veya testler de kullanabilir. Hasta ve tedavi eden kişi bundan sonra ne üzerinde çalışacağını ve bir hasta olarak sizin için neyin önemli olduğu konusunda anlaşılır.

Teşhis

Tedavi eden kişi konuşmalara, anket ve testler bulunuyorsa, 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 kişinin kendini daha iyi hissetmesini sağlamak için çalıştığı anlamına gelir. Bazı hastalara, konuşmalara ek ilaç teklifi verilir.

Konuşma

DPS, hem ebeveynlere hem de çocuklara, DPS`de tedavi gören kişiyle birlikte veya tek başına bir konuşmaya katılma teklifinde bulunur.

ahus.no • MENNESKELIG NÆR, FAGLIG STERK

Aile konuşmalarında DPS nasıl yardımcı olabileceği hakkında konuşulur, ve aile daha fazla bilgilenip soruları sorabilir. Aile hastayı daha fazla anladığında, daha fazla yardımcı olabilir ve birlikte daha güzel zamanlar geçirebilir.

Belediye/ilçe formu

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

Onay vermek, ebeveynler ve tedavi eden kişi hangi bilgileri belediye veya ilçe ile paylaşılacağını üzerinde anlaşılıp, 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 psikoloji sağlığı 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 ve okul sağlık hizmeti.

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 olarak. 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.

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.

