

تحدث الى الاطفال عن المرض العقلي

معلومات لك انت المريض الخاضع لرعاية الصحة العقلية والوالد لاطفال الذين تقل أعمارهم عن 18 عامًا.

الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 18 عامًا والذين لديهم أحد الوالدين يتلقى المساعدة من مركز الطب النفسي بالمنطقة (دي بي اس) هم أقارب. لا تنطبق فقط على الأطفال البيولوجيين ، ولكن أيضًا على أولاد الزوج/الزوجة ، والاطفال الاضافيين والاطفال بالتبني.

في النرويج ، يقع على عاتق جميع العاملين في مجال الرعاية الصحية واجب تقديم المعلومات الكافية والمتابعة اللازمة للأطفال كأقارب (قانون العاملين الصحيين § 10.a).



نحن نعلم أنه عندما يعاني أحد أفراد الأسرة من أفكار ومشاعر مؤلمة أو مخيفة أو حزينة ، يمكن للأطفال والشباب الشعور بها ، دون أن يدركوا ماذا يحدث أو لماذا يحدث ذلك.

الاطفال يلاحظون اكثر مما تظن في الأسرة ، يشعر الجميع تقريبًا مشغولين وقلقين بشأن بعضهم البعض ، خاصةً عندما يكون أحد أفراد الأسرة مريضًا. بالنسبة للآباء الذين يعانون ، قد يكون من المؤلم والصعب أن تشعر أنك لا تستطيع تحمل نفس القدر ، أو تحقيق ما تريد للأطفال.

من خلال التحدث بصراحة عما هو صعب ، يمكن أن يصبح من السهل فهم بعضكم البعض وإظهار أنكم تحبان بعضكم البعض. يمكن أن تجعلك تقضي المزيد من الأوقات الجيدة معًا.

قد يعتقد العديد من الأطفال والشباب أن الذنب ذنبهم إذا كان أحد أفراد الأسرة يكافح ، لكن الأفكار والمشاعر الصعبة ذنب نفسها، وليس خطأ أي شخص آخر. من المهم أن تخبر الأطفال والشباب بذلك.

"إنه لأمر فظيع للغاية رؤية والدتي وهي تعاني من هذا الألم ... أشعر وكأن قلبي ينكمش بداخلي. أحيانًا أريد أن أكون قريبًا منها طوال الوقت. في أوقات أخرى أبقى بعيدًا قدر الإمكان. هناك القليل مما يمكن القيام به ... لكنني كثيرًا ما أبكي عندما أذهب إلى الفراش."

اقتباس من كتيب "الكبار للأطفال" بقلم تيتي سولانتوس وأنتيونيا رينجبوم.

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

كف تتحدث مع الاطفال عن التحديات النفسية؟

نحن نشجع الجميع على التحدث عن تحديات الصحة العقلية مع أطفالهم ، ولكن قد يكون ذلك صعبًا. مع مزيد من المعرفة حول الصحة العقلية ، يمكن أن يصبح من السهل التحدث عما هو صعب بالنسبة لجميع أفراد الأسرة.

ما هي الروح؟

الروح هي أفكارنا ومشاعرنا التي تعيش في الدماغ. ارواحنا مختلفة ، وتؤثر في الطريقة التي نعبر بها عن أفكارنا ومشاعرنا. من الجيد أن يكون لديك بعض المعرفة حول الصحة العقلية ، حتى تتمكن من مساعدة نفسك والآخرين على الاعتناء بها جيدًا.

يمكن فهم الصحة العقلية الجيدة على انك تتأقلم في حياتك اليومية ، وأنت تشعر بالانتماء والمعنى في الحياة ، وأنت تتعامل مع التحديات الطبيعية التي تظهر. كيف تشعر عقليًا يمكن أن يتغير من يوم لآخر ، وبمرور الوقت. معظم الناس يملون بتجربة أن صحتهم العقلية مختلفة خلال حياتهم.

التشخيصات والاضطرابات النفسية

- القلق، الاكتئاب، اضطراب الطعام، إيذاء النفس
- الاضطراب ثنائي القطب والفصام والذهان
- واضطراب ما بعد الصدمة واضطراب الوسواس القهري والرهاب.

القائمة أعلاه هي اسم بعض الاضطرابات النفسية والتشخيصات. ما تشترك فيه هذه العناصر هو أنها تؤثر ويمكن أن تغير طريقة تفكيرك وشعورك وتصرفك. قد تشعر غالبًا أنك لا تستطيع تحمل أو القيام بالأشياء التي تفعلها عادةً عندما تكون مصابًا باضطراب عقلي.

من الشائع جدًا أن الاضطرابات النفسية قد يكون من الصعب فهمها ، أقل شيء بالنسبة للشخص الذي يعاني منها بنفسه. ليس من السهل دائمًا وصف ما يحدث لنفسك بالكلمات. الاختلافات الثقافية

الاختلافات الثقافية

يمكن للثقافة أن تؤثر على كيفية حديثنا عن الصحة العقلية. بالنسبة للبعض ، قد يكون من الأسهل فهم الإصابات الجسدية والتحدث عنها ، مثل كسر الساق ، بدلاً من التحدث عن التحديات النفسية.

من أجل فهم الاضطرابات النفسية ، يمكن للمرء أن يطلق عليها اسمًا ، تمامًا كما نعمل مع الأمراض المختلفة في الجسم.

يمكن أن تؤدي الاضطرابات العقلية إلى

- العديد من الأفكار السلبية عن الذات والآخرين.
- يتم اختبار الحياة على أنها أكثر عتمة ، وخوفًا ، وصعوبة في العيش.
- كونك أكثر تعبًا ، وغضبًا من نفسك أو الآخرين بسهولة ، ان تكون حزينا ومنزعجا.
- أن تصبح خائفًا جدًا من الأشياء التي لم تخاف منها من قبل.



نحن نعلم أن الأطفال والأقارب الصغار يلاحظون عندما:

- القيام بنفس الأشياء مرارًا وتكرارًا ، أكثر من المعتاد
- لديهم تقلبات مزاجية أكثر وأسرع وربما أكبر بكثير من ذي قبل ، على سبيل المثال أن الأطفال أكثر غضبًا أو حزنًا ، أو ان المزاج يتأرجح من السعادة إلى الشعور السيء
- تعتقد أنك أصبحت مسحور، أو ان الجميع يريدون اذيتك
- لا يعرفون ماهو حقيقي مما يرونه ويسمعونه
- يفقدون الاهتمام بالأشياء التي عادةً ما تجعلهم سعداء وفي نفس الوقت يكونون أكثر حزنًا من المعتاد
- الخوف والقلق بشأن الأشياء الصغيرة التي لم يخشوها من قبل
- يخافون من مغادرة المنزل ويفضلون البقاء داخل أنفسهم
- هم أكثر تعبًا ويضطرون إلى الاستلقاء على الأريكة كثيرًا
- لا يريدون الذهاب الى المدرسة
- غير قادرين على تناول الطعام، او يتناولون الكثير من الطعام ومن ثم يتقيؤون
- يؤدي نفسه بطرق مختلفة لأن الشخص لديه مثل هذه الأفكار والمشاعر السيئة في داخله.

التحدث مع الاطفال

ليس من السهل دائمًا على الأطفال والشباب فهم أن التصرف أو سلوك الام او الاب يدور حول اضطراب عقلي ولا يظهر دائمًا لدى الأطفال والشباب قلقهم بشأن احد في العائلة مريض.

قد يخشى الأطفال والشباب من أن الوالدين سيواجهون صعوبة أكبر إذا قالو شيء ما ، وبالتالي يقومون بالاحتفاظ بمشاعرهم وأفكارهم لأنفسهم.

في العديد من الثقافات ، ليس من المعتاد أن يتحدث الآباء مع أطفالهم أو يخبروا أطفالهم عن الاضطرابات في الأسرة. ومن الشائع أيضًا أن يعتقد الآباء أنهم ينقذون الأطفال بعدم قول أي شيء.

على الرغم من أن الأطفال والشباب قد يجدون صعوبة في سماع عن الاضطرابات والأمراض ، إلا أن الأطفال والشباب يقولون إنه لا يزال من دواعي ارتياحهم فهم ما يحدث من حولهم. تعطي المحادثة للأطفال والشباب فرصة للتحدث عما يجول في خاطرهم.

عندما يتغير الأم أو الأب وليسو كما كانوا من قبل، قد يتساءل الأطفال والشباب عما إذا كان هذا أمرًا خاطئًا ارتكبهه بأنفسهم. قد يبدأ الأطفال والشباب أيضًا في التساؤل عما إذا

كانوا هم أنفسهم سوف يعانون بنفس الطريقة مثل الام والاب، او بان الاب/الام سوف يصبحون معاقبين مرة اخرى

عندما يفهم الأطفال والشباب المزيد مما يحدث ، تصبح حياتهم اليومية أكثر أمانًا ويمكن التنبؤ بها بشكل أكبر. يمكن أن يسهل الانفتاح على جميع أفراد الأسرة إيجاد طرق جيدة للالتقاء معًا والاستفادة من الأيام الجيدة للقيام بأشياء ممتعة معًا. الفهم المشترك وخطة للتعامل مع الأيام الصعبة هي رعاية جيدة لجميع أفراد الأسرة.

ستجد في الصفحة التالية نصائح لما يمكنك قوله للاطفال

ماذا يمكنك قوله للاطفال؟

عندما تتحدث بصفقتك أحد الوالدين بصراحة عن التحديات النفسية ، يمكنك ، على سبيل المثال ، أن تبدأ بإخبار ما تعرفه أنت عن الموقف.

يمكنك بعد ذلك طرح أسئلة تبدأ بماذا أو كيف تجربة الأطفال بالموقف. على سبيل المثال يمكنك قول:
"راودتني أفكار موجعة وحزينة مؤخرًا ، والآن أذهب لإجراء محادثات مع معالج لاجل حصول على مساعدة. أتساءل كيف حالك ، إذا كنت قد لاحظت أنني قد تغيرت وهل تتساءل عن شيء ما؟".

ثم تقوم بدعوة الأطفال للتحدث عن الموقف بناءً على كيفية تجربتهم له. استمع إلى ما يقوله الأطفال واطهر فهما لما يقولونه. يشعر الأطفال بالأمان عندما تؤكد نحن البالغين ما يقوله الأطفال ، على سبيل المثال ، بإيماءات صغيرة أو نظرات ودية.

تذكر أنه لا توجد تجربة خاطئة في المواقف. دع الأطفال يتحدثون بحرية عما يختبرونه وتجنب تصحيح ما يقولونه. ضع الهاتف المحمول بعيدًا وامنح الوقت للاستماع والإجابة على أسئلة الأطفال.

يمكن أن تؤدي المحادثة الجيدة إلى حلول جيدة لم يفكر فيها الشخص ، حتى يتحدث الشخص عنها.

"لقد تغير والدي. كان من قبل يحضر مباريات كرة القدم ويهتف لي عندما لعب ، الآن هو في اغلب الاحيان في المنزل. يجلس هناك ويراقب غاضبا تمامًا ، وحزينًا تمامًا. من المؤلم مشاهدته. ثم يشكو مني على أي شيء ، ثم اصبح انا مستاءا.
قال إنه سيبدأ ب دي بي اس، امل ان يساعده " طفلي 15 سنة



ماذا يفعل دي بي اس؟

في دي بي اس ، يتلقى البالغون الذين تزيد أعمارهم عن 18 عامًا المساعدة لما يواجهونه من صعوبات نفسية. تهتم دي بي اس أيضًا عن وضع الأطفال وعائلة المريض.

في محادثة عائلية ، نتحدث عما يمكن أن تساعد فيه دي بي اس ، ويمكن للعائلة الحصول على مزيد من المعلومات وطرح الأسئلة. عندما تفهم الأسرة أكثر ، يصبح من الأسهل معرفة كيف يمكنك مساعدة بعضكما البعض لقضاء أوقات سعيدة معًا.

استمارة البلدية / المنطقة

تعمل دي بي اس والبلديات معًا لضمان رعاية الأطفال والشباب كأقارب لهم. يُسأل المرضى الذين يتم علاجهم في دي بي اس عما إذا كان لديهم أطفال دون سن 18 عامًا يعيشون معهم. إذا كانت الإجابة بنعم ، يسأل المعالج المريض بالموافقة على إرسال دي بي اس نموذجًا إلى المنطقة أو البلدية التي تعيش فيها.

التوكيل تعني موافقة الوالدين والمعالجين على المعلومات المكتوبة ومشاركتها مع البلدية أو المنطقة ، حتى يتمكن الأطفال كقارب من الحصول على المساعدة. من بين أمور أخرى ، يُعرض على الأطفال محادثة ، ويمكنهم التحدث إلى شخص يمكن التحدث إليه أو ممرضة صحية حول ما يشعرون به. يمكنهم أيضًا الحصول على مساعدة بشأن ما يتساءلون عنه بشأن الصحة العقلية.

في دي بي اس ، يمكن لأولئك الذين يكفحون التحدث إلى مشرف أو معالج أو مساعد. المحادثات الفردية ، أو المحادثات في مجموعات ، هي الطريقة الأكثر شيوعًا للعمل في دي بي اس. في المحادثات ، يتلقى المريض المساعدة للتعامل مع الأفكار والمشاعر المزعجة ، والتي تسمى أيضًا التحديات أو الاضطرابات العقلية.

المعالج والمريض يتحدثان عما يجده المريض صعبًا. يمكن أن تكون أفكار أو مشاعر أو مواقف في العمل أو في العائلة أو مع الأصدقاء.

المعالج يمكنه أيضا استخدام استمارة الاسئلة او الاختبارات. يوافق المريض والمعالج حول ما سوف يتم العمل عليه بعد ذلك ، وما هو المهم بالنسبة لك كمريض.

التشخيص

ينظر المعالج إلى المكالمات، الاستمارات، والاختبارات ويتوصل إلى ما نسميه التشخيص. التشخيص هو اسم لما يعانيه المريض ويحدد العلاج الذي يتلقاه المريض.

العلاج

يعني العلاج أن المعالج ، من خلال المحادثات مع المريض ، يعمل على جعل المريض يشعر بتحسن. يتم إعطاء بعض الأدوية بالإضافة إلى المحادثات.

محادثة

تقدم دي بي اس عروضًا لكل من الوالدين والأطفال للمشاركة في محادثة ، إما مع الشخص الذي يتم علاجه في دي بي اس ، أو بمفرده.



عرض للأطفال والشباب في البلدية والمنطقة

يوجد في البلديات والمديريات العديد من الخدمات المختلفة للأطفال والشباب كأقارب ، بما في ذلك المراكز الصحية وخدمة الصحة المدرسية.

يمكن للأطفال والشباب الحصول على المشورة والتوجيه بشأن موضوعات مثل الجسم والصحة ، والأصدقاء أو العائلة ، والأفكار الصعبة ، والمشاعر والهموم. إذا احتاج الأطفال أو الشباب إلى مزيد من المساعدة ، يمكن لخدمة الصحة المدرسية أن تجعلهم على اتصال ، على سبيل المثال ، بطبيب عام أو طبيب أسنان أو أخصائي علاج طبيعي أو أخصائي نفسي.

لدى الشخص المسؤول عن الاتصال أو الممرضة الصحية أيضًا لمحة عامة عن المرافق الترفيهية المتنوعة التي توفرها البلدية أو المنطقة للأطفال والشباب كأقارب والتي قد تكون مناسبة لطفلك. علاوة على ذلك ، لديهم نظرة عامة على العروض المختلفة للأباء مثل دورات توجيه الوالدين والمجموعات.

السرية

أولئك الذين يعملون في المركز الصحي وخدمة الصحة المدرسية عليهم واجب الحفاظ على السرية. واجب السرية يعني ان العاملين الصحيين كقاعدة عامة ، لا يمكنهم قول سبب اتصال الأطفال أو الشباب بهم ، أو ما تم الحديث عنه.



المركز الصحي يتلقى الآباء عرضًا من المركز الصحي لمتابعة جميع الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 0-6 سنوات. يمكن للوالدين الاتصال بالمركز الصحي المحلي عندما يحتاجون إليه ، وأيضًا خارج ساعات المتابعة المعتادة التي يتم تقديمها لكم. يمكن للوالدين في المركز الصحي الحصول على المشورة والمساعدة والأجوبة على الأسئلة المتعلقة بصحة الأطفال ونموهم ، وجميع العروض المقدمة من المركز الصحي مجانية.

خدمة الصحة المدرسية

الأطفال والشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 6 و 20 (24) عامًا لديهم عرض لخدمات الصحة المدرسية. المركز الصحي للشباب للفئة العمرية 12 - 20 (24) سنة.

في خدمة الصحة المدرسية ، يمكن للأطفال والشباب الحصول على مساعدة من ممرضة صحية ، وفي بعض الحالات ، أيضًا طبيب المدرسة وأخصائي العلاج الطبيعي والأخصائي النفسي. هنا ، يتم رؤية الأطفال والشباب وسماعهم ، ومن خلال الأنشطة المختلفة يمكنهم معرفة المزيد عن التعايش مع تحديات الصحة العقلية في الأسرة. يمكنهم أيضًا التحدث عما هو شائع عندما يعاني أحد أفراد الأسرة عقليًا أو يعاني من أمراض أخرى.

يمكن للأطفال والشباب أن يقوموا بأنفسهم بالاتصال المباشر بالمركز الصحي للشباب في وقت التسليم. هذا يعني أنهم لا يحتاجون إلى حجز موعد أو تحديد موعد للتحدث إلى ممرضة الصحة العامة أو غيرهم في خدمة الصحة المدرسية. يمكن لممرضة الصحة أيضًا الإجابة على الأسئلة والتحدث عما يتساءل الأطفال أو الشباب. التحدث إلى متخصص آمن في كثير من الأحيان إلى المساعدة