

Farsi

حمایت والدین و بستگان: سلامت و بهداشت روحی و روانی و رفاه

و تندرستی کودکان و افراد جوان

(Supporting parents and families: the mental health and wellbeing of children and young people)



سلامت و بهداشت روحی و روانی فرزندان ما

در استرالیا ما خوشبخت هستیم زیرا که اکثریت کودکان و افراد جوان ما از سلامت خوبی برخوردار هستند. اگرچه؛ مشکلات روحی و روانی در بین افراد زیر بیست و پنج سال غیر معمول نیست. بعضی از این مشکلات ممکن است نسبتاً خفیف و کوتاه مدت باشند و لی برخی دیگر ممکن است سبب بروز پریشانی در فرزندان، افراد جوان و اعضای خانواده های آنان در طول مدت زمانی طولانی تر گردند.

فرزندان و افراد جوان ممکن است که تحت تاثیر افسردگی و اضطراب، ناهنجاری ها و رفتارهای از هم گسیخته، اختلال در غذا خوردن، روان پریشی (اختلالات ذهنی با منشا خلقی که با بر هم ریختگی شخصیت و فقدان ارتباط با واقعیت به همراه هذیان و توهمات است)، و رفتارهای آسیب رسانی به خود قرار گیرند. هم چنین ممکن است که آنان در برقراری تطابق و سازگاری با بیماری و یا از دست دادن یکی از اعضای خانواده نیز دچار مشکل گردند.

مشکلات روحی و روانی را می توان اداره و کنترل نمود. شما می توانید به فرزند، فرد جوان خانواده جهت برخورداری از یک زندگی شاد و پرثمر از طریق تشویق آنان به صحبت کردن و حل مشکلات موجود کمک نمایید

این بروشور (جزوه) به شما در جهت آشنایی با نشانه های اخطار دهنده، اهمیت کمک به موقع و جستجوی کمک و راه هایی در جهت حمایت از فرزندان شما را یاری می دهد.

چه کاری از دست والدین و اعضای فامیل بر می آید؟

نقش والدین و عضوی از اعضای یک خانواده بودن برای سلامت روحی و روانی و رفاه و تندرستی فرزندان و افراد جوان بسیار مهم می باشد.

ممکن است که شما متوجه اهمیت آن نشوید، ولی این را بدانید که شما تاکنون؛ از طریق روش های زیر سلامت روحی و روانی فرزندان و تندرستی آنان را مورد حمایت خود قرار داده اید:

- ابراز محبت، علاقه و نگرانی در مورد تندرستی و سلامت آنان
- تشویق فرزندان خود به صحبت درباره ی احساسات و جستجوی راه حلی برای حل مشکلات حتی با وجود دشوار بودن
- آرامش بخشیدن به فرزندان خود در هنگام افسردگی و اضطراب
- صرف وقت با فرزندان خود، کار مشترک بر روی پروژه ها و فعالیت ها
- آشنایی با نیازهای فرزندان خود و تفاوت های موجود در مراحل مختلف رشد و نمو
- مراقبت های مکرر و اجتناب از اصول تربیتی توأم با خشونت و نامعقول
- صرف وقت به طور جداگانه با هر یک از فرزندان به تنهایی، و
- سعی در درگیر نسلختن فرزندان خود در مشاخره ها و تقاضای کمک زود در صورت عدم توانایی در حل اختلافات ما بین اعضای خانواده.

کمک به فرزندان و افراد جوان که دارای مشکلات احساسی و روحی و روانی می باشند، با گوش نمودن آغاز می گردد. مورد قبول واقع شدن و تعلق داشتن، بسیار مهم می باشد. کودکان خود را به صحبت کردن با فردی که به آن اطمینان دارند تشویق نموده و خودتان نیز برای گوش کردن به سخنان آنان آماده باشید؛ ولی آنان را مجبور به صحبت کردن، ننمایید. تمجید و ستایش و توجه به پیشرفت های آنان، خصوصاً نمونه های کوچک، و اجتناب از انتقاد و اشاره به کمبود ها.

سعی کنید متوجه شوید که چه وقت فرزندان شما نیاز دارند که زمانی را برای خود صرف کنند و چه زمانی از همراهی با شما منفعت می بینند، و کارهایی را که سبب شادمانی فرزندان شما می شود با آنان انجام دهید. فراموش نکنید که مراقب خود باشید و در صورت نیاز نقضای کمک بنمایید.

در صورتی که فرد جوان کمک های متخصصان رابه دلیل وجود مشکلات احساسی یا روحی و روانی دریافت می کند، شما هنوز هم نقشی بحرانی را در بهبودی وی ایفا می نمایید. جهت کمک به فرد جوان در چنین زمان ها، به آنان بگویید که شما نگران آنان و تندرستی آن ها بوده و برای حمایت از آنان آماده هستید.

محیط و شرایطی آرام را در محیط منزل ایجاد کرده، از تضاد های خانوادگی بکاهید، غذاهای بهداشتی و مقوی فراهم کنید، و فرزندان خود را تشویق به انجام امور مورد علاقه ی خود نموده و وسایلی را که ممکن است سبب آسیب رساندن آنان به خود شود را از دسترس آنان دور کنید.

برخی از افراد جوان ممکن است که از قبول کمک امتناع کرده و حتی مشکل دار بودن خود را قبول ننمایند. در این صورت؛ خود شما باید برای دریافت نصیحت و کمک اقدام نمایید. و در صورت جدی به نظر رسیدن وضعیت، بدون درنگ درخواست کمک بنمایید. این ممکن است به معنای از دست دادن اطمینان باشد و ولی در بعضی شرایط ضروری است.

جهت دریافت کمک به کجا می توان مراجعه کرد

والدین و سایر اعضای خانواده اغلب اولین کسانی می باشند که متوجه تغییرات می شوند. ولی ممکن است صحبت کردن در مورد آن را مشکل بیابند. هم چنین ممکن است که در مورد تقاضای کمک کردن احساس شرمساری کرده و یا ندانند که برای دریافت کمک به چه مکان هایی می توانند مراجعه نمایند. و بجای اقدام کردن ممکن است که تصمیم به صبر کردن گرفته، و امیدوار باشند که مشکلات خود به خود برطرف شوند.

اما اکثریت مشکلات مربوط به سلامت روحی و روانی، جهت کسب بهترین نتایج نیاز به درخواست کمک زود دارد. در صورت عدم اطمینان شما از سلامت فرزندتان بهترین گزینه استفاده از نصایح یک متخصص می باشد. به عنوان اولین قدم، ممکن است که شما ترجیح دهید که با فرد مورد اطمینان خود مثل دکتر خانوادگی، فردی در مرکز بهداشت و سلامت منطقه ی مسکونی خود، معلم فرزندتان، مشاورین مدرسه و یا مشاور مذهبی خود صحبت نمایید.

کمک موثر برای فرزندان و جوانان معمولاً شامل خدمات مشاوره ی کوتاه مدت و یا مشاوره و یا درمان می باشد. این موارد معمولاً جهت کاهش مزاحمت برای مدرسه و زندگی خانوادگی تا حد امکان در محل مراکز موجود در منطقه ی مسکونی ارائه می شود.

در جستجوی چه می باشید

در بروز بیماری های روحی و روانی فقط یک عامل دخالت ندارد، اما برخی از عواملی که ممکن است سبب بروز بیماری های روحی گردد شامل از دست دادن چیزی غم و اندوه، تبعیض، احساس غریبی در محیط مدرسه، خشونت، بدرفتاری و مشکلات خانوادگی می باشد.

علایم زیر بعضی از نشانه های مشکلات روحی و روانی کودکان و افراد جوان می باشد و ممکن است که زمان مراجعه برای دریافت کمک از یک متخصص، مشاهده ی این علائم برای مدت بیش تر از دو هفته باشد.

- عدم توانایی در ایجاد ارتباط با سایر کودکان
- مردود شدن در تکالیف مدرسه
- اضافه وزن و یا کاهش وزن
- بروز تغییراتی در الگوهای خواب و یا غذایی
- ترسیدن
- از دست دادن انرژی و انگیزه
- تحریک پذیری
- بیثباتی، بی قراری و تمرکز برای ایجاد مزاحمت
- نافرمانی و پرخاشگری بیش از حد
- فریاد زدن زیاد
- صرف وقت کم تر و یا اجتناب از صرف وقت با دوستان
- احساس ناامیدی و بی ارزش بودن را داشتن
- بی میلی و اکراه در رفتن به مدرسه و یا شرکت در فعالیتهای طبیعی
- مصرف بیش از حد مشروبات الکلی و موادمخدر

اگر فرزند و یا فرد جوانی افکار مداوم آسیب رسانیدن به خود و یا تمایل به مردن را داشته باشد، خیلی فوری نیاز به کمک متخصصان دارد.

برای دریافت کمک به کجا می توان مراجعه نمود

- در مواقع اورژانس با شماره های زیر تماس بگیرید:
- خدمات اورژانس - شماره تلفن 000
 - دکتر خانوادگی خود، یا
 - بخش اورژانس بیمارستان محل مسکونی خویش

خدمات تلفن های بیست و چهار ساعته عبارتند از:

خط تلفنی Lifeline

شماره تلفن: 131114 (به هزینه ی تلفن محلی)

خط تلفنی کمک به اطفال Kids Help Line

شماره تلفن: 1800 55 1800 (تلفن رایگان)

جهت دریافت کمک می توانید به مکان های زیر مراجعه نمایید:

- دکتر خانوادگی خود
- مشاور مدرسه ی فرزند خود
- مرکز بهداشت و سلامت منطقه ی مسکونی خود، یا
- مرکز بهداشت و سلامت روحی و روانی منطقه ی مسکونی خویش.

به خاطر داشته باشید که ادارات بهداشت و سلامت هر ایالت و سرزمین نیز با در دسترس گذاشتن خدمات موجود در منطقه ی شما، می تواند شما را یاری دهد.

کپی های اضافی این جزوه را می توانید از شعبه ی برنامه های جلوگیری از خودکشی و بهداشت و سلامت روح و روان، سازمان دولتی سلامت و بهداشت و کهنسالی استرالیا از طریق شماره تلفن 1800066247 و یا فکس 1800634400 بگیرید.

Website: www.mentalhealth.gov.au

دولت مرکزی استرالیا از اداره ی سلامت و بهداشت کیت کمکی خانواده ها در تهیه ی این بروشور قدردانی می نماید
شماره ی تابیدیه ی شماره ی 2781

اگر شما به مترجم احتیاج داشتید با شماره تلفن 131450 با خدمات ترجمه تلفنی (TIS) تماس بگیرید.
جهت دریافت کپی های رایگان به سایر زبان ها با سازمان سلامت و بهداشت روح و روان چند فرهنگی استرالیا با این شماره تلفن تماس بگیرید:

(Multicultural Mental Health Australia)

(02)98403333

www.mmha.org.au

© Commonwealth of Australia

Insert your local details here

