

Γονική και οικογενειακή υποστήριξη:
η ψυχική υγεία και ευημερία των παιδιών και των νέων
(Supporting parents and families: the mental health and wellbeing of children and young people)



Η ψυχική υγεία των παιδιών μας

Στην Αυστραλία είμαστε τυχεροί που τα περισσότερα παιδιά μας και οι νέοι χαίρουν καλής υγείας. Εντούτοις ψυχικά προβλήματα δεν είναι ασυνήθιστα σε άτομα κάτω των 25 ετών. Μερικά από αυτά τα προβλήματα μπορεί να είναι ελαφράς μορφής και βραχυπρόθεσμα και άλλα μπορεί να προκαλέσουν σημαντική δεινοπάθεια σε παιδιά, νέους ανθρώπους και στις οικογένειές τους για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Παιδιά και νέοι άνθρωποι μπορεί να επηρεασθούν από κατάθλιψη και αγωνία, συμπεριφορές δύσκολες και διασπαστικές, διατάραξη του φαγητού και αυτοκαταστρεπτική συμπεριφορά. Επίσης μπορεί να αντιμετωπίσουν δυσκολία να προσαρμογής σε μια αρρώστια ή απώλεια ενός μέλους της οικογένειας. Προβλήματα ψυχικής υγείας μπορεί να τεθούν υπ'ο έλεγχο. Μπορείτε να βοηθήσετε το παιδί σας ή ένα νέο στην οικογένειά σας να ζήσει μια χαρούμενη ικανοποιητική ζωή ενθαρρύνοντας τους να μιλούν και να επεξεργάζονται τα προβλήματά τους.

Αυτό το φυλλάδιο θα σας βοηθήσει να ενημερωθείτε για τα προειδοποιητικά σήματα, τη σπουδαιότητα να ζητήσετε νωρίς βοήθεια και τους τρόπους με τους οποίους μπορείτε να υποστηρίξετε το παιδί σας.

Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς και οι οικογένειες;

Η γονική φροντίδα και να είναι κανείς μέλος μιας οικογένειας είναι πολύ σημαντικά για την ψυχική υγεία και την ευημερία των παιδιών και των νέων.

Μπορεί να μην το καταλαβαίνετε, αλλά προστατεύετε ήδη του παιδιού σας την ψυχική υγεία και ευημερία με το να:

- Εκδηλώνετε το συναίσθημα σας(στοργή) και φροντίδα και ενδιαφέρον για του παιδιού σας την ευημερία.
- Ενθαρρύνετε τα παιδιά σας να μιλούν για τα αισθήματά τους και να επεξεργάζονται τα προβλήματά τους ακόμη και όταν είναι δύσκολα.
- Παρηγορείτε τα παιδιά σας όταν ευρίσκονται σε απόγνωση ή αγωνία.
- Δαπανάτε χρόνο με τα παιδιά σας και συνεργάζεστε μαζί τους στην εκπόνηση δραστηριοτήτων.
- Είστε ενημερωμένοι για τις διαφορές και τις ανάγκες τους στα διαφορετικά στάδια αναπτύξεως.
- Παρέχετε σταθερή φροντίδα και αποφεύγετε ακανόνιστη ή σκληρή συμπεριφορά.
- Δαπανάτε χρόνο ξεχωριστά με κάθε ένα από τα παιδιά σας και
- προσπαθείτε να μην εμπλέκετε τα παιδιά σας σε διαφωνίες και ζητάτε βοήθεια νωρίς όταν εσείς δεν είστε ικανός να επιλύσετε προστριβές ανάμεσα σε μέλη της οικογένειας.

Η βοήθεια σε παιδιά ή νέους που έχουν ένα συναισθηματικό ψυχικό πρόβλημα υγείας αρχίζει με ακρόαση. Αποδοχή και έλξη είναι πολύ σημαντικά. Ενθαρρύνετε τα παιδιά σας να μιλάν σε κάποιον που εμπιστεύονται και να είστε προετοιμασμένοι να τους ακούσετε και σεις, αλλά μην τα βιάζετε να μιλήσουν. Προσέξτε και επαινέστε τις επιτυχίες τους ιδιαίτερα τις μικρές και αποφεύγετε την κριτική και υπόδειξη ελλείψεων. Δοκιμάστε να καταλάβετε πότε τα παιδιά σας χρειάζονται να μείνουν μόνα και πότε να επωφεληθούν από την παρέα και κάνετε μαζί τους πράγματα που απολαμβάνουν. Μην ξεχνάτε να φροντίζετε και για τον εαυτόν σας και ζητείστε βοήθεια όταν χρειάζεται.

Όταν ένα νέο άτομο λαμβάνει ειδική επαγγελματική βοήθεια για ένα συναισθηματικό ή ψυχικό πρόβλημα εσείς μπορείτε να παίξετε ένα κρίσιμο ρόλο στην αποκατάστασή τους.

Δημιουργήστε μια ήρεμη ατμόσφαιρα στο σπίτι και ελαττώστε τις οικογενειακές προστριβές και με παροχή υγιεινής τροφής ενθαρρύνετε τα παιδιά σας να ασχοληθούν με πράγματα που απολαμβάνουν και απομακρύνετε όλα τα δυνατά αυτοκαταστρεπτικά μέσα .

Μερικοί νέοι θα αρνηθούν κάθε βοήθεια ή δεν θα αναγνωρίσουν πως έχουν. Σε αυτή την περίπτωση θα πρέπει να ζητήσετε μόνοι σας συμβουλή και βοήθεια Εάν η περίπτωση φαίνεται σοβαρή ζητείστε βοήθεια εγκαίρως. Αυτό ίσως σημαίνει απώλεια εμπιστοσύνης αλλά καμιά φορά είναι αναγκαίο.

Πότε να ζητείστε βοήθεια

Οι γονείς και άλλα μέλη της οικογένειας συχνά είναι οι πρώτοι που θα παρατηρήσουν αλλαγές αλλά ίσως έχουν δυσκολία να μιλήσουν γι αυτές. Επίσης ίσως αισθάνονται ντροπή να ζητήσουν βοήθεια ή να μην ξέρουν που να αποταθούν για βοήθεια. Αντιθέτως ίσως αποφασίσουν να περιμένουν με την ελπίδα ότι τα προβλήματα θα λυθούν μόνα τους. Αλλά για τα περισσότερα προβλήματα ψυχικής υγείας, αναζήτηση βοήθειας νωρίς έχει τα καλύτερα αποτελέσματα. Εάν δεν είστε σίγουρος για την υγεία του παιδιού σας, είναι καλύτερο να ζητήσετε επαγγελματική συμβουλή.

Σαν πρώτο βήμα ίσως προτιμάτε να μιλήσετε σε κάποιον που εμπιστεύεστε όπως τον οικογενειακό σας γιατρό ή τον θρησκευτικό σας σύμβουλο. Αποδοτική βοήθεια για παιδιά ή εφήβους σε γενικές γραμμές εμπλέκει βραχυπρόθεσμη θεραπεία ή συστάσεις. Αυτές οι υπηρεσίες παρέχονται από την τοπική κοινότητα με όσον το δυνατόν λιγότερη διακοπή στο σχολείο και στην οικογένεια γίνεται.

Τι να κοιτάζετε

Δεν υπάρχει μια μόνο αιτία που προκαλεί ψυχικά προβλήματα, αλλά μερικά πράγματα που μπορεί να συμβάλλουν περιλαμβάνουν απώλεια και λύπη, διάκριση, αποξένωση στο σχολείο, βία, προσβολή και οικογενειακές δυσκολίες.

Τα ακόλουθα είναι μερικά σήματα προβλημάτων ψυχικής υγείας σε παιδιά και νέους. Εάν διαρκέσουν περισσότερο από μερικές εβδομάδες ίσως είναι καιρός να ζητήσετε επαγγελματική βοήθεια.

- Ανικανότητα για σχέσεις με άλλα παιδιά.
- Αξιόλογη μείωση στη σχολική εργασία.
- Αξιόλογη αύξηση ή απώλεια βάρους.
- Αλλαγή στους συνήθεις τρόπους ύπνου και φαγητού .
- Φοβισμένα.
- Έλλειψη ενέργειας ή κινήτρου.
- Ερεθιστικότητα.
- Ανησυχία, νευρικότητα και πρόβλημα συγκεντρώσεως.
- Υπερβολική υπακοή και επιθετικότητα.
- Υπερβολικά κλάματα
- Δαπανούν λιγότερο χρόνο με τους φίλους τους ή τους αποφεύγουν
- Αίσθημα απελπισίας και αναξιοσύνης.
- Απροθυμία να πάει στο σχολείο ή να λάβει μέρος σε κανονικές δραστηριότητες.
- Κατάχρηση αλκοόλ και άλλων ναρκωτικών.

Εάν παιδιά ή νέοι έχουν επίμονες σκέψεις να βλάψουν τον εαυτό τους ή θέλουν να πεθάνουν, έχουν ανάγκη από επείγουσα επαγγελματική βοήθεια.

Που να αποταθείτε για βοήθεια

Σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης επικοινωνήστε:

- * Έκτακτη ανάγκη-τηλ. 000
- * Με τον οικογενειακό σας γιατρό
- * Με τα περιστατικά εκτάκτου ανάγκης του τοπικού νοσοκομείου

Τηλεφωνικές υπηρεσίες για όλο το εικοσιτετράωρο περιλαμβάνουν:

(Lifeline).13 11 14 (Με το κόστος τοπικού τηλεφωνήματος)
Παιδική γραμμή βοήθειας Τηλ. 1800 55 1800 (δωρεάν σύνδεση)

Άλλα μέρη που μπορείτε να αποταθείτε για βοήθεια περιλαμβάνουν:

- Τον οικογενειακό σας γιατρό
- Τον σχολικό σύμβουλο του παιδιού
- Το τοπικό κέντρο κοινοτικής υγείας
- Την τοπική υπηρεσία ψυχικής υγείας

Μην λησμονάτε το τμήμα υγείας της πολιτείας ή της περιοχής σας μπορεί να σας βοηθήσει με πληροφορίες για τις παρεχόμενες υπηρεσίες στην περιφέρειά σας. Επιπρόσθετα αντίγραφα αυτού του φυλλαδίου παρέχονται από την Ψυχική Υγεία και το Παράρτημα Προγραμμάτων Πρόληψης Αυτοκτονιών, Τμήμα Υγείας και Ηλικιωμένων της Αυστραλιανής Κυβερνήσεως τηλ.1800 066 247 ή φαξ. 1800 634 400 Website:www.mentalhealth.gov.au

Αν χρειάζεστε διερμηνέα, επικοινωνήστε με το (TIS) στο τηλέφωνο 13 14 50.

Για αντίτυπα σε άλλες γλώσσες επικοινωνήστε με το (Multicultural Mental Health Australia) στο τηλέφωνο (02) 9840 3333 www.mmha.org.au

Η Κοινοπολιτεία αναγνωρίζει την χρήση της συλλογής Οικογενειακής Βοήθειας του Υπουργείου Υγείας NNO στην προπαρασκευή αυτού του φυλλαδίου.

Αριθ. Εγκρίσεως δημοσιεύσεως 2781

Κοινοπολιτεία της Αυστραλίας

© Commonwealth of Australia

Insert your local details here

