

Un supporto per genitori e famiglie: la salute mentale ed il benessere dei bambini e dei giovani

Italian

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





La salute mentale dei nostri figli

In Australia siamo fortunati che i nostri figli e giovani godono di buona salute. Ciononostante i problemi legati alla salute mentale non sono rari in persone al di sotto dei 25 anni d'età. Alcuni di tali problemi sono relativamente lievi e di breve durata, mentre altri possono causare gravi inconvenienti a giovani, bambini ed i loro familiari per periodi prolungati.

Sia i bambini che i giovani potrebbero essere affetti da depressione ed ansietà, e comportamenti di sfida o incoerenti, disturbi della alimentazione, psicosi e comportamento autolesivo, avere difficoltà nell'adattarsi ad una malattia o ad una perdita in famiglia.

I problemi della salute mentale sono controllabili. Voi stessi potete assistere il vostro bambino o giovane familiare a vivere una vita felice, appagata ed incoraggiarli a discutere fattivamente dei loro problemi.

Questo opuscolo vi è d'aiuto nel riconoscere i segnali di preavviso, l'importanza di precoci interventi ed i vari modi d'assistenza al fanciullo.

Cosa possono fare genitori e familiari?

Essere genitori e far parte di una famiglia sono impegni molto importanti per la salute mentale dei giovani.

Potreste non rendervene conto, ma è sufficiente proteggere la salute mentale ed il benessere del ragazzo solamente con:

- il dimostrare il vostro affetto ed attenzione al suo benessere.
- incoraggiandolo a parlare delle sue sensazioni e cercare di risolvere il suo problema anche quando è difficile.
- confortandolo quando è in stato di stress ed ansioso.
- spendere tempo con i figli, lavorare assieme su progetti, e partecipare assieme alle attività
- con la consapevolezza delle necessità dei figli che variano man mano che sviluppano
- offrendo assistenza continua pur evitando gli errori e la durezza nel disciplinare
- dedicare del tempo individualmente a ciascuno figlio, ed
- evitare di coinvolgerli nelle argomentazioni, e cercare tempestivamente aiuti se non siete in grado di risolvere situazioni conflittuali in famiglia.

L'aiuto che si dà ai figli ed ai giovani che soffrono di turbe mentali o problemi di salute, inizia con il saperli ascoltare. Condividere con loro e farli sentire parte integrante della famiglia, è molto importante. Incoraggiarli a parlare con qualcuno di loro fiducia, ed essere disposti ad ascoltarli, ma senza forzarli a parlare. Lodarli e congratularsi dei loro traguardi, evitando criticismi o le loro inadempienze.

Cercare di interpretare i loro bisogni di spazio e quando potrebbero beneficiare da buone compagnie, ed assieme partecipare a delle attività di loro gradimento, ma senza mai trascurare voi stessi e chiedere aiuto qualora lo necessitate

Il vostro ruolo nel loro recupero, mentre stanno ricevendo aiuti per problemi emotivi o mentali, è di vitale importanza. È durante tali periodi che bisogna dimostrare quanto vi preme la loro cura ed il loro benessere, rassicurandoli che siete lì ad offrire supporto.

Create un'atmosfera domestica calma e riducete i conflitti familiari, offrite cibi salubri ed incoraggiate i figli a far ciò che fa loro piacere, assicurandovi però che non si procurino del male.

Alcuni giovani rifiuteranno l'aiuto o non si renderanno conto di avere dei problemi. In tal caso, sarà opportuno che vi diate da fare da soli. Se però la situazione dovesse diventare grave, allora cercate aiuto prontamente. Ciò potrebbe significare di tradire la loro fiducia, ma a volte è necessario farlo.

Quando chiedere aiuto

Di solito, i primi ad accorgersi dei mutamenti sono i genitori o i familiari, ma trovano difficile parlarne. Potrebbero sentirsi imbarazzati nel chiedere aiuto o a chi rivolgersi per ottenerlo, per cui vorranno aspettare, nella speranza che la cosa si risolva da sola. Ma per ciò che riguarda le malattie mentali, prima si agisce nel cercare aiuto, meglio è. Se non siete sicuri circa la salute del bambino, la cosa migliore da fare è ottenere consigli professionali.

Il primo passo da fare è di parlarne con il vostro medico di famiglia, o con un medico al centro sanitario locale, oppure con il suo insegnante o consulente a scuola, o ancora con il vostro consulente religioso. Per i bambini o giovani ragazzi è sufficiente ed efficace una consulenza o una terapia di breve durata che di solito sono disponibili presso il centro sanitario comunitario locale, e con il minimo scompiglio possibile a scuola, ed in famiglia.

A cosa bisogna stare attenti

Le malattie mentali non derivano da una singola causa, ma alcuni fattori come un lutto, o l'essere discriminato, alienato, vittima di violenza a scuola o maltrattamenti e difficoltà in famiglia possono contribuire ad essa.

Quelli che seguono, se dovessero protrarsi per qualche settimana, sono alcune indicazioni di problemi di malattie mentali nei bambini e nei giovani, ed in tal caso sarà il momento di cercare aiuto professionale:

- Incapacità di adattarsi con altri bambini
- Evidenti cali di capacità di farsi i compiti
- Evidente perdita o aumento di peso
- Mutamenti nel sonno o nel mangiare
- Paura generalizzata
- Mancanza d'energia o motivazione
- Irritabilità
- Irrequietezza, inquietudine e difficoltà nel concentrarsi
- Disubbidienza eccessiva o aggressività
- Pianto in continuazione
- Spendere meno tempo o addirittura evitare gli amici
- Sentirsi disperati o incapaci
- Essere riluttante nell'andare a scuola o partecipare ad attività normali.
- Abusi di alcolici o altri farmaci

Nel caso in cui i bambini o ragazzi sentissero il persistente bisogno di farsi del male o di voler morire, allora è il caso di urgente per cercare aiuto professionale.

A chi rivolgersi per aiuto

In casi d'emergenza contattare:

- I servizi d'emergenza al No. 000
- Il dottore di famiglia oppure
- Il pronto soccorso del vicino ospedale

Il servizio telefonico operante le 24 ore che include:

Lifeline

Tel.: 13 11 14 (al costo di una chiamata locale)

Kids Help Line

Tel.: 1800 55 1800 (numero verde)

Altre fonti d'aiuto possono essere:

- Il vostro dottore di famiglia
- Il consulente scolastico del bambino
- Il centro sanitario comunitario locale
- Il centro per la salute mentale locale

Ricordarsi che il Dipartimento per la Salute del vostro Stato o Territorio possono essere d'aiuto nel fornire informazioni su i vari servizi disponibili in zona

Altre copie di questo opuscolo sono reperibili presso il "**Mental Health and Suicide Prevention Programs Branch, Australian Government Department of Health and Ageing**" chiamando il No. 1800 066 247 o via FAX al No. 1800 634 400.

Website: www.mentalhealth.gov.au

Se hai bisogno di un interprete telefona al Servizio Telefonico Interpreti (TIS) **13 14 50**

Per ottenere copie in altre lingue, rivolgiti a: (Multicultural Mental Health Australia)
Tel (02) 9840 3333 www.mmha.org.au

Il Commonwealth ringrazia lo **Stato del NSW Health Department's Family Help Kit** per la produzione di questo opuscolo

Pubblicazione approvata con numero: 2781

Insert your local details here