

Поддршка за родители и семејства:

Macedonian

Менталното здравје и благосостојба на децата и младинците

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





Менталното здравје на нашите деца

Во Австралија имаме среќа што најголем број од децата и младиниците се здрави. Меѓутоа, менталните здравствени проблеми не се ретки кај лицата помлади од 25 години. Некои од овие проблеми може да бидат релативно благи и краткотрајни, додека други може да предизвикаат значителна вознемиреност кај децата, младиниците и семејствата и да траат подолго време.

Кај децата и младиниците може да се јават депресија и анксиозност, нарушено и проблематично однесување, нарушување во исхраната, психоза и самодеструктивно однесување. Нив исто така може да им биде тешко да се прилагодат на болест или смрт во семејството.

Менталните здравствени проблеми може да се контролираат. Можете да му помогнете на младиот член од семејството да води среќен и исполнет живот со тоа што ќе го поттикнете да зборува за овие проблеми и да се соочува со нив.

Оваа брошура ќе ви помогне да се запознаете со знаците кои укажуваат на болест, колку е важно навремено да се побара помош и на кои начини можете да му помогнете и да му дадете поддршка на вашето дете.

Што можат да направат родителите и семејствата?

Одгледувањето/воспитувањето и чувството дека се дел од семејство се многу важни за менталното здравје и благосостојба на децата и младиниците.

Можеби не сфаќате, меѓутоа вие веќе ги штитите менталното здравје и благосостојба на вашето дете само со тоа што:

- покажувате љубов, се интересирате и грижите за благосостојбата на вашите деца
- ги поттикнувате вашите деца да зборуваат за тоа како се чувствуваат и да ги решаваат проблемите дури и кога тоа е тешко
- ги тешите вашите деца кога тие се вознемирени или загрижени
- поминувате време со вашите деца, работите на проекти и заедно учествувате во активности
- ги распознавате потребите на вашите деца и разликите во различни фази од развојот
- постојано се грижите за нив и избегнувате променлива или строга дисциплина
- поминувате време посебно со секое од децата и
- се обидувате да не ги вовлекувате децата во вашите расправи и навремено барате помош ако не можете да ги решите споровите меѓу членовите од семејството.

Помошта на децата и младинците кои имаат емоционален или ментален здравствен проблем започнува со слушање. Чувството дека се прифатени и дека припаѓаат на група се многу важни. Поттикнувајте ги децата да зборуваат со лице во кое имаат доверба и самите вие бидете подготвени да ги сослушате, меѓутоа не ги присилувајте да зборуваат. Пофалувајте ги и забележувајте кога постигнуваат успех, посебно за мали работи и избегнувајте да ги критикувате и да ги нагласувате нивните слаби страни. Обидете се да утврдите кога вашите деца сакаат да ги оставите на мира и кога е подобро за нив да бидат во друштво и правете ги со нив работите кои им причинуваат задоволство. Не заборавајте да се грижите за себе и да побарате помош кога таа ќе ви биде потребна.

Ако младото лице добива помош од стручно лице за емоционални или ментални здравствени проблеми, вие и понатаму можете да имате критична улога при нивното заздравување. За да му помогнете на младото лице во ваква ситуација, дадете му до знаење дека се грижите за неговата благосостојба и дека сте со него за да му дадете поддршка. Направете атмосферата дома да биде смирена и намалете ги семејните расправи, нудете им здрава храна, поттикнувајте ги децата да ги прават работите кои им причинуваат задоволство и отстранете ги можните средства за самодеструкција.

Некои млади лица ќе ја одбијат сета понудена помош или нема да признаваат дека имаат проблем. Ако се наоѓате во ваква ситуација, тогаш треба вие самите да побарате совети и помош. Ако ситуација изгледа сериозна, веднаш барајте помош. Ова би изгледало како да сте ја изневериле нивната доверба, меѓутоа понекогаш тоа е потребно.

Кога треба да се побара помош

Родителите и другите членови од семејството често се првите лица кои ги забележуваат промените, меѓутоа може да им биде тешко да зборуваат за нив. Тие исто така може да се срамат што треба да побараат помош или не знаат каде да се обратат за помош. Место тоа, тие може да одлучат да чекаат, надевајќи се дека проблемите ќе се решат сами од себе. Меѓутоа, за повеќето ментални здравствени проблеми, најдобри резултати се постигаат кога навремено ќе се побара помош. Ако не сте сигурни што се случува со здравјето на вашето дете, најдобро е побарате помош од стручно лице.

Како прв чекор, можеби ќе претпочитате да зборувате со лицеј во кое имате доверба, на пример, со вашиот доктор од општа пракса, со некој во здравствениот центар во локалната заедница, со наставникот на вашето дете, со школскиот советник или со вашиот верски советник. Ефективната помош за деца и тинејџери вклучува краткорочно советување или терапии. Тие обично се спроведуваат во локалната заедница со колку што е можно помало нарушување на школскиот и семејниот живот.

На кои работи треба да се внимава

Не постои единствена причина за појавата на менталните здравствени проблеми, меѓутоа некои работи кои можат да придонесат тие да се појават се болка и тага, дискриминација, отуѓување од училиштето, насилство, малтретирање и семејни проблеми.

Следат неколку знаци на ментални здравствени проблеми кај деца и младинци. Ако тие траат повеќе од неколку недели, можеби е време да се бара помош од стручно лице.

- Неспособност да се согласува со другите деца
- Значително намалување на училишната работа
- Значително зголемување или загуба на тежината
- Промени во вообичаеното спиење или јадење
- Страв
- Недостаток на енергија или мотивација
- Раздразливост
- Нетрпение, немирност и проблеми со концентрација
- Крајна непослушност или агресивност
- Плаче многу
- Поминува помалку време со пријателите или ги избегнува
- Се чувствува безнадежно или безвредно
- Неволност да се оди на училиште или да се вклучува во вообичаените активности
- Прекумерно користење на алкохол и други видови на дрога

Ако децата или младите лица постојано размислуваат како да се повредат самите себе или сакаат да умрат, тогаш нив им е потребна ургентан помош од стручно лице.

Каде можете да се обратите за помош

Ако се работи за итен случај, контактирајте ги:

- Службата за ургентни случаи – телефонирајте на 000
- Вашиот доктор од општа пракса, или
- Одделот за ургентни случаи при локалната болница.

Во службите чии телефонски линии се отворени 24 часа се вклучуваат:

Lifeline

Телефон: 13 11 14 (по цена на локален телефонски повик)

Kids Help Line

Телефон: 1800 55 1800 (повиците се бесплатни)

Во другите места каде што можете да се обратите за помош се вклучуваат:

- Вашиот доктор од општа пракса
- Школскиот советник на вашето дете
- Локалниот здравствен центар во заедницата и
- Локалната служба за ментално здравје.

Не заборавајте дека Одделот за здравство во вашата држава или територија исто така може да помогне со информации за услугите кои можат да се добијат во вашата област.

Дополнителни примероци од оваа брошура можете да порачате во Одделението за ментално здравје и програми за спречување на самоубиства (Mental Health and Suicide Prevention Programs Branch) при Одделот за здравство и лица во години (Department of Health and Ageing) на австралиската влада, ако телефонираате на 1800 066 247 или со факсимил на 1800 634 400. Интернет страни: www.mentalhealth.gov.au

Ако ви треба преведувач, телефонирајте во службата (TIS) на 131450

За примероци на други јазици, телефонирајте во: (Multicultural Mental Health Australia)

Телефон: (02) 9840 3333 www.mmha.org.au

Комонвелтот се заблагодарува за добиената дозвола да го користи Пакетот за помош на семејства (Family Help Kit) од Одделот за здравство на Нов Јужен Велс (NSW Health Department) во подготвувањето на оваа брошура.

Број на одобрение на публикацијата: 2781

© Commonwealth of Australia

Insert your local details here

Version 1 November 2007

