

Помоћ родитељима и породицама: душевно здравље и добробит деце и младих

Serbian

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





Душевно здравље наше деце

Већина наше деце и младих у Аустралији су, на срећу, доброг здравља. Ипак, није ретко да постоје проблеми са душевним здрављем код особа млађих од 25 година. Неки од ових проблема су мање озбиљни и краткорочни док други могу да потрају и узрокују значајне проблеме код деце, младих и њихових породица.

Деца и млади могу да пате од депресије и анксиозности (тескобе), проблематичног или поремећеног понашања, поремећаја исхране, психоза или су склона самоповређивању. Такође, може им бити тешко да прихвате болест или смрт у породици.

Проблеми са душевним здрављем се могу одржавати под контролом. Ви можете помоћи вашем детету или младом члану породице да живи срећно и задовољно тако што ћете га подстаћи да разговара о проблемима и пронађе решења.

Ова брошура ће вам помоћи упућујући вас на знакове упозорења, важност раног обраћања за помоћ и начине на који можете помоћи вашој деци.

Како родитељи и породице могу помоћи?

Родитељи и осећај припадности породици играју врло важну улогу за добро здравље, а посебно душевно здравље деце и младих.

Можда нисте ни свесни тога, али је чињеница да ви већ штитите ваше дете и њихово душевно здравље на један од следећих начина:

- показујете нежност, занимање и бригу за њихово здравље
- подстичете вашу децу да причају о својим осећањима и покушају пронаћи решења за проблеме, чак и када су они тешки
- умирујете вашу децу када се осећају узнемирено или тескобно
- проводите време са вашом децом, помажете им са школским пројектима и учествујете у заједничким активностима
- схватате потребе ваше деце као и да су оне другачије у различитим фазама њиховог развоја
- пружате сталну негу и избегавате погрешну или строгу дисциплину
- проводите време насамом са сваким дететом и
- не уплићете децу у ваше свађе и обраћате се за помоћ у раним фазама, ако нисте у стању да решите проблеме који постоје између чланова породице.

Да би помогли деци и младима који имају емотивне проблеме или проблеме са душевним здрављем, најпре треба да их саслушате. Осећање прихваћености и припадности су веома важни. Подстакните вашу децу да разговарају са онима у које имају поверење, а и ви изразите спремност да их саслушате али их немојте терати да причају. Ставите им до знања да сте свесни њихових успеха и похвалите их, посебно за мале ствари. Избегавајте критиковање и указвање на недостатке. Покушајте да сагледате када је добро да оставите дете насамом а кад је добро да буду у друштву и проводите време са њима радећи ствари у којима они уживају. Не заборавите да поведете рачуна и о себи и да потражите помоћ ако вам је потребна.

Ако млада особа добија стручну помоћ за своје емотивне проблеме или проблеме са душевним здрављем, ваша улога у њиховом опоравку је и даље кључна. У оваквим тренуцима помоћи ћете им ако им ставите до знања да вам је стало до њиховог здравља и да вам се могу обратити за помоћ. Створите угодну атмосферу код куће, избегавајте свађе, припремајте здраву храну, подстакните децу да раде ствари у којима уживају и уклоните ствари које могу употребити да се повреде.

Један број младих особа одбија све врсте понуђене помоћи или негира своје проблеме. У оваквим случајевима, ви лично треба да се обратите за савет и помоћ. У озбиљним ситуацијама одмах се обратите за помоћ. Иако сте све ове проблеме држали у тајности, понекад је неопходно да то поделите с неким.

Када се обратити за помоћ

Обично су родитељи и други чланови породице први који примете промене али им је тешко да причају о њима. Исто тако, може их бити срамота да се обрате за помоћ или не знају где да је траже. Уместо тога, одлуче да чекају у нади да ће се проблеми решити сами од себе. Ипак, када се ради о већини проблема са душевним здрављем, најбољи резултати се постижу ако се помоћ потражи у раној фази. Ако нисте сигурни да је све у реду са здрављем вашег детета, најбоље је да се обратите за стручну помоћ.

Као први корак, можете се обратити неком у кога имате поверења као што је ваш лекар опште праксе или неко у локалном здравственом центру у заједници, учитељ вашег детета, школски саветник или ваш вероучитељ. Ефикасна помоћ за децу и тинејџере обично подразумева краткорочно саветовање или лечење. Оваква помоћ је обично на располагању у здравственим центрима у заједници и обично не ремети похађање школе или породични живот.

На шта треба обратити пажњу

Не постоји јединствен узрок душевних обољења али неке ствари могу допринети њиховој појави као што је губитак драге особе и жалост, дискриминација, удаљавање из школе, насиље, злостављање и проблеми у породици.

Овде су наведени неки од знакова који указују на проблеме са душевним здрављем код деце и младих. Ако су они присутни дуже од неколико недеља, то је знак да се треба обратити за стручну помоћ.

- не слажу се добро са другом децом
- оцене у школи почињу да слабе
- значајано губе или добијају на тежини
- промене у спавању или исхрани
- бојажљивост
- недостатак енергије или мотивације
- раздражљивост
- немирни су, врпоље се и тешко се концентришу
- изузетно су непослушни или агресивни
- пуно плачу
- проводе мање времена с пријатељима или их избегавају
- осећају се безнадежно или безвредно
- невољно одлазе у школу или учествују у нормалним активностима
- претерано конзумирају алкохол и друге наркотике

Треба се хитно обратити за стручну помоћ ако деца или млади упроно помишљају како да себи нанесу повреде или желе да умру.

Где се обратити за помоћ

За хитне случајеве позовите:

- хитну помоћ – позовите 000
- лекара опште праксе или
- отиђите у хитну помоћ при оближњој болници.

Телефонске службе које раде 24 часа:

(Lifeline) телефон: 13 11 14 (по цени локалног позива)
Служба за помоћ деци (Kids Help Line)
телефон: 1800 55 1800 (бесплатан позив)

Друга места где се можете обратити за помоћ:

- лекар опште праксе
- саветник у школи вашег детета
- локални здравствени центри у заједници и
- локална служба за душевно здравље.

Имајте на уму да вам Министарства здравља у вашој држави или територији такође могу пружити потребне информације о службама које су на располагању у вашем региону.

Додатни примерци ове брошуре могу се добити од Одељења за душевно здравље и спречавање самоубиства, при Министарству здравља и старих лица, а у склопу Аустралијске владе. Позовите 1800 066 247 или пошаљите факс на 1800 634 400. Интернет странице: www.mentalhealth.gov.au

Ако вам је потребан тумач позовите ТИС (TIS) на 13 14 50.

За брошуре на другим језицима позовите Мултикултурно душевно здравље Аустралије (Multicultural Mental Health Australia) на (02) 9840 3333
www.mmha.org.au

Комонвелт потврђује да је у припреми ове брошуре кориштен материјал из Приручника за породице кога издаје Министарство здравља НЈВ-а. Дозвола за издавање број

(Publications approval number): 2781

© Commonwealth of Australia

Insert your local details here

