

# Anababaların ve ailelerin desteklenmesi: çocuk ve gençlerin akıl sağlığı ve esenliği

Turkish

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





## Çocuklarımızın akıl sağlığı

Avustralya'da çocuklarımızın ve gençlerimizin çoğu sağlıklı olduğu için talihtiriz. Ancak, 25 yaşından küçüklerde akıl sağlığı sorunları o kadar da ender değildir. Bu sorunların bazıları görece hafif ve kısa süreli ise de diğer bazıları çocuklar, gençler ve onların aileleri için daha uzun dönemde oldukça fazla üzüntü yaratabilmektedir.

Çocuklar ve gençler depresyon, endişe, zorlayıcı ve aksatıcı davranışlar, yeme rahatsızlıkları, psikoz ve kendine zarar verici davranışlardan etkilenebilmektedirler. Ailedeki bir hastalığa veya kayba uyum sağlamakta da güçlük çekebilmektedirler.

Akıl sağlığı sorunları idare edilebilir sorunlardır. Bu sorunlar hakkında konuşmaya ve bunları halletmeye uğraşmaya teşvik ederek çocuğunuz veya genç bir aile ferдинizin, mutlu ve doyurucu bir yaşam sürdürmelerine yardımcı olabilirsiniz.

Bu broşür uyarı işaretlerini, erkenden yardım sağlamanın önemini ve çocuğünüzü hangi yollarla destekleyebileceğinizi farketmenize yardımcı olacaktır.

## Anababalar ve aileler ne yapabilirler?

Anababalık yapılması ve ailenin bir parçası olmak çocukların ve gençlerin akıl sağlığı ve esenliği için önemlidir. Farkında olmayabilirsiniz ama çocuğunuzun akıl sağlığını ve esenliğini şu aşağıdakileri yaparak zaten koruyabilirsiniz:

- sevginizi, çocuğunuzun esenliğine olan ilgi ve titizliğinizi göstererek
- çocuklarınızı duyguları hakkında konuşmaya ve güç olduğu zamanlarda bile sorunları halletmeye teşvik ederek
- üzüntülü veya endişeli oldukları zaman çocuklarınızı rahatlatarak
- çocuklarınızla vakit harcayarak, projeler üzerinde birlikte çalışarak ve etkinliklere birlikte katılarak
- çocuklarınızın gereksinmelerinin ve gelişimlerinin değişik dönemlerindeki farklılıkların ayırında olarak
- tutarlı bakım sağlayıp tutarsız veya sert disiplin göstermekten kaçınarak
- çocuklarınızın herbiriyle yarı ayrı zaman harcayarak, ve
- tartışmalarınıza çocuklarınızı karıştırmamaya çalışarak ve aile fertleri arasındaki çatışmaları çözümlemiyorsanız, erkenden yardım edinerek.

Duygusal veya akıl sağlığı sorunları olan çocuklara ve gençlere yardım, onları dinlemekle başlar. Kabul edilme ve ait olma duyguları çok önemlidir. Çocuklarınızı güvindikleri bir kişiyle konuşmaya özendirin ve kendiniz de dinlemeye hazır olun, ama onları konuşmaya zorlamayın. Başarılarını, özellikle de küçük başarılarını övün ve bunlara dikkat edin, eleştirmekten ve yetersizliklerini göstermekten kaçının. Çocuklarınızın ne zaman kendi mekânlarına gereksindiklerini ve ne zaman birileriyle birlikte olmak istediklerini anlamaya çalışın ve hoşlarına giden şeyleri birlikte yapın. Kendinize bakmayı ve gereksindiğiniz zaman yardım istemeyi de unutmayın.

Bir genç duygusal veya akıl sağlığı sorununa ilişkin profesyonel yardım alıyorsa, iyileşmelerinde siz halâ önemli bir rol oynayabilirsiniz. Böyle bir dönemde bir gence yardım etmek için, kendisinin esenliğini önemsedığınızı ve onları desteklemeye hazır olduğunuzu gösterin. Evde sâkin bir hava yaratın ve aile çatışmalarını azaltın, sağlıklı besinler sağlayın, çocuklarınızı zevk aldıkları şeyleri yapmaya özendirin ve kendilerine zarar verme olasılığı olan şeyleri ortadan kaldırın. Bazı gençler her türlü yardımı reddedecekler ve bir sorunları olduğunu kabul etmeyeceklerdir.

Böyle olursa, kendi başınıza tavsiye ve yardım edinin. Durum ciddi görünüyorsa hemen yardım edinin. Bu saklılığı bozmak anlamına gelse de bazan gerekli olur.

## Ne zaman yardım edinmeli

Değişiklikleri ilk farkedenler çok kez anababalar ve öteki aile fertleri olursa da bu konuları konuşmakta güçlük çekebilirler. Yardım istemekten sıkılabilir ya da nereden yardım edineceklerini bilmeyebilirler. Onun yerine bekleyip sorunların kendiliğinden hallolmasını ümit etmeye karar verebilirler.

Ama çoğu akıl sağlığı sorunu için erkenden yardım edinmek en iyi sonucu verir. Çocuğunuzun sağlığından emin değilseniz, en iyisi bir profesyonele danışmaktır. İlk adım olarak, aile doktorunuz, yerel toplumun sağlık merkezindeki bir kişi, çocuğunuzun öğretmeni, okul danışmanı veya dinî danışman gibi güvendiğiniz bir kişiyle konuşmayı yeğleyebilirsiniz.

Çocuklar ve 13-19 yaş arası gençler için etkili olacak yardım genellikle kısa dönem danışma veya tedavi içerir. Bunlar çoğunlukla yerel toplumda olduğundan okulu ve aile yaşamını mümkün olan en az ölçüde aksatır.

## Ne gözetilmeli

Akıl sağlığı sorunlarının tek bir nedeni yoksa da katkıda bulunan şeyler arasında ölüm ve yas, ayırımı uğrama, okuldan yabancılaşıma, şiddet, suistimal ve aile içi güçlükler vardır.

Aşağıdakiler çocuk ve gençlerde akıl sağlığı sorunlarının bazı belirtileridir. Bunlar birkaç haftadan fazla sürerse, profesyonel yardım edinme zamanı gelmiş demektir.

- Öteki çocuklarla geçinememek
- Okul çalışmalarında belirgin bir düşüş
- Belirgin bir kilo alma veya kilo kaybı
- Her zamanki uyku ve yeme düzeninde değişiklikler
- Korku içinde olma
- Enerjisi veya itisi olmama
- Sinirlilik
- Huzursuzluk, tedirginlik ve dikkatini toplamada güçlük
- Aşırı söz dinlememe veya saldırganlık
- Çok ağlamak
- Arkadaşlarıyla daha az vakit harcamak veya arkadaşlarından kaçınmak
- Kendini ümitsiz veya değersiz hissetmek
- Okula gitmeye veya normal etkinliklere katılmaya gönülsüz olmak
- Aşırı alkol ve başka uyuşturucu kullanımı

Çocuklarda veya gençlerde sürekli kendilerine zarar verme ya da ölmek isteme düşünceleri varsa, acil olarak profesyonel yardıma gereksiniyorlar demektir.

# Nereden yardım sağlanabilir

## Acil durumlarda:

- Acil servisler – telefon: 000
- Aile doktorunuz, veya
- Yerel hastanenizin acil servisi.

## 24-saat açık olan telefon servisleri arasında şunlar vardır:

Lifeline

Telefon: 13 11 14 (yerel telefon ücreti ile)

Kids Help Line

Telefon: 1800 55 1800 (ücretsiz)

## Yardım için gidilebilecek yerler arasında şunlar vardır:

- Aile doktorunuz
- Çocuğunuzun okul danışmanı
- Yerel toplum sağlık merkeziniz, ve
- Yerel akıl sağlığı servisiniz.

Bölgenizde hangi servislerin bulunduğu konusunda Eyâlet veya Bölge Sağlık Bakanlıklarının da yardımcı olabileceğini unutmayın.

Bu broşürün ilâve kopyaları 1800 066 247 numaraya telefon edilerek veya 1800 634 400 numaraya faks çekilerek Avustralya Hükûmeti, Sağlık ve Yaşlılık Bakanlığı, Akıl Sağlığı ve İntiharları Önleme Şubesinde (*Mental Health and Suicide Prevention Programs Branch, Australian Government Department of Health and Ageing*) sağlanabilir.

İnternet sitesi: [www.mentalhealth.gov.au](http://www.mentalhealth.gov.au)

Tercümana gereksiniyorsanız 13 14 50 numaradan (TIS) 'i arayın.

Diğer dillerde kopyaları için : (02) 9840 3333 numaradan Avustralya Çokkültürlü Akıl Sağlığı'nı (Multicultural Mental Health Australia) arayın  
Web: [www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)

Federal Hükûmet, bu broşürün hazırlanmasında NSW Sağlık Bakanlığının Aile Yardım Paketinden yararlanmıştır.

Yayım onay numarası: 2781

© Commonwealth of Australia

Insert your local details here



Version 1 November 2007