

Mentalno zdravlje djece i mladih

Topic No 1: Child and Adolescent Mental Health Problems - Croatian

Jedno u petoro djece i mladih doživjet će psihički problem ili poremećaj. Za mlade, problemi mentalnog zdravlja uobičajeni su kao i problemi tjelesnog zdravlja, kao što je astma.

Koji su neki od uobičajenijih problema mentalnog zdravlja koji pogađaju djecu, i mlade ljude?

- Depresija i poremećaj tjeskobe
- Duboka žalost

Posebno izazovno i razdorno ponašanje kao što je:

- Poremećaj ponašanja i
- Poremećaj hiperaktivnosti i poremećaj pomanjkanja koncentracije.
- Psihoze
- Poremećaj hranjenja.
- Samoubojstvo

Koji su neki od čimbenika koji pridonose problemu mentalnog zdravlja?

Vanjski stres koji pogađa izravno roditelje a ima utjecaja i na djecu i mlade, uključujući nezaposlenost (naime, nemogućnost da se pronađe posao), financijske poteškoće (nemogućnost plaćanja računa), suša (teškoće za one koji žive u seoskim krajevima na farmama itd) i uspjeh u školi (pritisak da se postigne dobar uspjeh u školi).

Čimbenici koji se odnose na poteškoće u **obitelji** ili **probleme u odnosima** kao što su:

- Bračni problemi, konflikt u obitelji.
- Prijelazni stadiji u životu (na pr. prijelaz iz jednog životnog stadija u drugi) uključujući početak škole ili dolazak nove bebe u obitelji, prijelaz iz djetinjstva u mladenaštvo.
- Traume (tjelesne ili psihološke) kao što su one koje pogađaju izbjeglice u slučaju napuštanja njihove zemlje, posljedice naseljavanja u novoj zemlji ili ostanka u novoj zemlji i učenja novog jezika i sustava. Također i trauma kao što je zlostavljanje (na pr. zlostavljanje djece, seksualno zlostavljanje) može povećati rizik mnogih problema mentalnog zdravlja i poremećaja.

Nasljedni čimbenici mogu također pridonijeti osjetljivosti na mnoge probleme mentalnog zdravlja kao i osobne otpornosti (čvrstoće).

Općenito govoreći, topli srdačni središnji odnosi sa barem jednim roditeljem, kao i pozitivna odgojna iskustva tijekom razvoja mogu zaštititi djecu, i mlade ljude od razvijanja problema mentalnog zdravlja.

Kako mogu obitelji pomoći?

- Pokazivanjem nježnosti, interesa i zabrinutosti za njihovo dobro.
- Poticanjem da govore o svojim osjećajima i da rješavaju probleme čak kada je to i teško.
- Tješanjem kada su uznemireni ili zabrinuti
- Provodeći vrijeme sa vašom djecom i pomažući im u sportu ili hobbiju, igrajući se ili čitajući mladom djeci ili jednostavno biti na raspolaganju vašem sinu ili kćerki.
- Neprekidnom skrbi radije nego strogo disciplinom.
- Biti svjestan njihovih potreba i razlika u različitim stadijima razvoja.

Također, kao roditelj, odvojite vrijeme i za sebe i održavajte kontakt s prijateljima i obitelji koji vam daju potporu. Zapamtite da je stalna svađa među roditeljima štetna za djecu. Ako Vi i Vaš partner imate problema, savjetovanje može pomoći.

Što se može učiniti ako je roditelj ili prijatelj zabrinut da njihov sin ili kćerka imaju problem mentalnog zdravlja?

Ovo se ne može dovoljno naglasiti a vrijedi za većinu mentalnih problema; rana pomoć daje najbolje rezultate. Čak ako i niste sigurni o problemima, ili vam je neugodno zatražiti pomoć najbolje je zatražiti profesionalni savjet.

Kojoj se vrsti stručnjaka može obratiti za pomoć?

Uz vašeg lokalnog liječnika, pedijatra (specijalistu za dječje bolesti) i osoblje (kao što su psiholozi, psihijatri, socijalni radnici itd.) u centrima za zdravlje i bolnicama, možete također govoriti i s predškolskim i školskim osobljem, razrednim učiteljima, savjetnicima godine, školskim savjetnicima i ravnateljima škola.

Koji znakovi mogu ukazivati na ADHD?

Ako su sljedeći znakovi vidljivi tijekom više od 6 mjeseci treba zatražiti stručnu pomoć. Ti su znaci sljedeći:

- Lako odvratanje pažnje stvarima koje okružuju ili mislima. Nemogućnost koncentracije na bilo koje aktivnosti zadugo.
- Oni mogu biti suviše aktivni, nesposobni da budu na miru, ili prestanu pričati.
- Impulzivno ponašanje bez razmišljanja o posljedicama (na pr. nanošenje štete imovini ili ozlijede drugima).

Takva djeca imaju poteškoća pri stvaranju prijateljstava, imaju probleme u školi i krivo ih se naziva "lošim osobama". Ako mislite da vaše dijete treba pomoć, nemojte oklijevati u traženju stručnog savjeta.

Upamtite da bez obzira kako se ponaša vaše dijete, ono treba znati da ga vi nećete povrijediti ili napustiti. Djeca moraju znati da im njihovi roditelji mogu pomoći u savladavanju njihovih osjećaja. Pokušajte shvatiti što uzrokuje ponašanje vašeg sina ili kćeri i poduzmite nešto u svezi s tim. Poučite vašu djecu da se osjećajima može upravljati i da se mogu izraziti na koristan način.

Gdje se može dobiti pomoć:

- Kod liječnika opće prakse
- U mjesnoj zdravstvenoj službi (u radno vrijeme), uključujući zdravstvene centre zajednica, specijaliste za mentalno zdravlje djece i mladih (Za pomoć se obratite na brojeve navedene niže ili na poleđini ove brošure).
- Kod ostalih specijalista koji rade sa djecom i mladima, kao što su specijalisti za djecu, dječji psiholozi/psihijatri.
- Možete također nazvati Transcultural Mental Health Centre na broj 02 9840 3899.

Ako ne govorite dobro engleski tada možete nazvati službu telefonskih prevoditelja Telephone Interpreter Service (TIS) na broj 131 450 (to je besplatna služba) i zamolite ih da u vaše ime nazovu TMHC (u radno vrijeme) na broj 02 9840 3899. Osobe koje žive u seoskim i udaljenim područjima NSW-a mogu nazvati TMHC besplatnim pozivom na broj 1800 648911.