

Νευρικές διαταραχές σε παιδιά

Τί πρέπει να ξέρουμε ως γονείς;

Τι είναι οι νευρικές διαταραχές;

Οι ειδικοί επαγγελματίες Υγείας ονομάζουν Νευρικές διαταραχές τα προβλήματα που έχουν τα παιδιά που δεν ακολουθούν τους κανονισμούς τους οποίους άλλα παιδιά δέχονται, Νευρικές Διαταραχές.

Μερικά παραδείγματα απ' αυτά τα προβλήματα είναι:

- Δεν κάνουν αυτό που τους λέμε. Τα περισσότερα παιδιά δεν υπακούουν κάποιες φορές, αλλά τα παιδιά που έχουν νευρικές διαταραχές είναι σχεδόν πάντα ανυπάκουα, έστω και αν ξέρουν ότι θα τιμωρηθούν.
- Οι εκρήξεις οργής είναι πολύ συχνότερες και σοβαρότερες από τις συνηθισμένες ενός συνομήλικου παιδιού.
- Γίνεται επιθετικό και συμπεριφέρεται καταστροφικά. Αυτό συμπεριλαμβάνει: να καταστρέφει την ιδιοκτησία των άλλων ή να κλέβει, ή να απειλεί ή με επικίνδυνη συμπεριφορά.
- Πάντα διαφωνεί μαλώνοντας και κάνοντας μικροποθέσεις να φαίνονται μεγαλύτερες απ' ότι είναι. Τα παιδιά με νευρική διαταραχή συχνά θέλουν να έχουν την τελευταία κουβέντα.
- Αρνείται να κάνει τις καθημερινές δουλειές όπως τα μαθήματα του, και να φροντίζει την ατομική του καθαριότητα. Τα περισσότερα παιδιά έχουν ακατάστατα δωμάτια και διστάζουν να βοηθούν με τις δουλειές του σπιτιού. Παρόλα αυτά η συνεχής άρνηση να κάνουν οτιδήποτε για να βοηθήσουν και να αδιαφορούν για την βασική καθαριότητα και υγιή είναι λιγότερο συνηθισμένο.
- Όλα τα παιδιά λένε ψέματα, ειδικά αν φοβούνται ότι θα βρουν τον μπελά τους ή θέλουν κάτι οπωσδήποτε. Όμως, μερικά παιδιά με νευρική διαταραχή λένε ψέματα επαναληπτικά, έστω και όταν δεν χρειάζεται να το κάνουν.
- Τα παιδιά με νευρική διαταραχή συχνά δείχνουν αντικοινωνική συμπεριφορά όπως: υπερβολικό θυμό, βρίζουν, προσβλητική συμπεριφορά φτύνοντας τον κόσμο και συνεχώς αγνοούν τα δικαιώματα και συναισθήματα των άλλων.

Μερικά απ' τα ονόματα που δόθηκαν στην ακραία μορφή αυτής της συμπεριφοράς είναι:

- **Αντιθετική Αφηγητική Διαταραχή** είναι ένας όρος που χρησιμοποιείται να περιγράψει παιδιά που θυμώνουν εύκολα και μαλώνουν πολύ. Η αντιθετική αφηγητική διαταραχή είναι πιο συνηθισμένη σε παιδιά νεαρής ηλικίας που συχνά προκαλούν τους γονείς τους και τους δασκάλους. Αυτά τα παιδιά δεν είναι συνήθως σκληρά, βίαια, δόλια ή αντικοινωνικά, αλλά μπορεί να εκδηλώσουν αυτή τη συμπεριφορά αν δεν ξεπεράσουν τα προβλήματα τους.

- **Διαταραχή Διαγωγής** είναι ένας όρος που χρησιμοποιείται για να περιγράψει παιδιά που έχουν το πρόβλημα να παραβαίνουν συνεχώς τους λογικούς κανονισμούς που θέτουν οι γονείς ή οι δάσκαλοί τους.
- **Υπερδραστήριος χωρίς προσήλωση Διαταραχή** είναι ένας όρος που χρησιμοποιείται να περιγράψει παιδιά που τον περισσότερο καιρό είναι: υπερδραστήρια, ενθουσιώδη, αφαιρούνται και είναι πιο αυθόρμητα από τα άλλα παιδιά. Τα προβλήματα της (ADHD) ίσως συνδέονται με την προσοχή την αυτοσυγκέντρωση και άλλα προβλήματα με την εκμάθηση.

Όλα τα παιδιά και οι νέοι μπορεί να είναι δύσκολα/οι μερικές φορές. Για μερικά παιδιά μπορεί να είναι η αντίδραση στο άγχος για αυτό που τους συμβαίνει. Αν εμείς οι γονείς παίρνουμε διαζύγιο ή τα παιδιά μας φεύγουν απ' το δημοτικό να πάνε στο γυμνάσιο, τότε τα παιδιά μας μπορεί να αγχωθούν πολύ και να είναι δύσκολη η ζωή μαζί τους. Όμως τα προβλήματα που συζητούμε εδώ, - νευρικές διαταραχές σε παιδιά - διαρκούν περισσότερο και είναι και δυσκολότερα. Τα παιδιά με νευρική διαταραχή δεν ανταποκρίνονται στην φροντίδα και το ενδιαφέρον μας, και συχνά αποθούν αυτούς που θέλουν να τα βοηθήσουν.

Όταν τα παιδιά έχουν αυτά τα προβλήματα είναι χρήσιμο να σκεφτούμε για πράγματα που θα χειροτερέψουν το πρόβλημα:

1. Οικογενειακά προβλήματα

- Όταν έχουμε τόσα άλλα προβλήματα που δυσκολευόμαστε να συγκεντρωθούμε στα προβλήματα των παιδιών μας.
- Όταν εμείς ως γονείς δεν συμφωνούμε για το πώς να τα βοηθήσουμε με τα προβλήματα τους.
- Όταν οι γονείς φιλονικούν ή μαλώνουν ο ένας με τον άλλον μπροστά στα παιδιά τους.
- Όταν τα ανακατεύουμε στους καυγάδες μας.
- Όταν ανησυχούν για την ασφάλεια μας και την ευτυχία μας.

2. Ναρκωτικά και χρήση αλκοολικών ποτών

- Όταν τα παιδιά χρησιμοποιούν αλκοολικά ποτά και ναρκωτικά που αποκαλύπτουν το χειρότερο εαυτό τους.
- Όταν εμείς χρησιμοποιούμε αλκοολικά ποτά και ναρκωτικά που αποκαλύπτουν το χειρότερο εαυτό μας.
- Όταν χρησιμοποιούμε αλκοολικά ποτά και ναρκωτικά αντί να πάρουμε τη σωστή βοήθεια

3. Πίεση από συνομήλικους

- Όταν οι άλλοι νέοι πιέζουν τα παιδιά μας να πίνουν και να παίρνουν ναρκωτικά.
- Όταν περιμένουμε τα παιδιά μας να συμπεριφέρονται διαφορετικά από το πως περιμένουν οι φίλοι τους.
- Όταν τα παιδιά πιέζονται να κάνουν πράγματα που δεν είναι σωστά.

4. Άσκηση πίεσης στο σχολείο (pressure)

- Όταν ο δάσκαλος περιμένει πολλά απ' αυτά δίχως να ξέρει τι περιμένουν οι άλλοι δάσκαλοι.
- Όταν περιμένουμε πολλά απ' τα παιδιά μας και τα κάνουμε να ανησυχούν περισσότερο.
- Όταν περιμένουμε πολλά απ' τον εαυτό μας και τα παιδιά μας ακολουθούν το δικό μας παράδειγμα.
- Όταν τα παιδιά μας περιπαίζονται ή περνάνε δύσκολες ώρες με τα άλλα παιδιά.

5. Η εξάσκηση πίεσης απ' τα ίδια τα παιδιά

- Όταν τα παιδιά μας είναι ευαίσθητα πρέπει να τα μάθουμε να προστατεύουν τον εαυτό τους με τρόπους που να μη τα θέτουν σε δυσκολίες. Μερικά ευαίσθητα παιδιά προσπαθούν να φέρνουνται σκληρά για να προστατεύουν τον εαυτό τους και μπορεί ακόμη να γίνουν και νταήδες (bullies). Μερικές φορές τα παιδιά που είναι μελαγχολικά γίνονται ευερέθιστα και επιθετικά.

Μερικές φορές όταν τα παιδιά μας έχουν αυτά τα προβλήματα είναι πολύ δύσκολο για μας να τα αντιμετωπίσουμε. Μπορεί να θέλουμε να κάνουμε το καλύτερο για τα παιδιά μας, αλλά δεν ξέρουμε πως να το κάνουμε αυτό.

Εδώ είναι μερικοί τρόποι για να χειριστείτε νευρικά παιδιά ενώ περιμένετε βοήθεια:

1. Αναγνωρίζομε τα δυνατά σημεία των μας και αγνοούμε τις αδυναμίες τους.
2. Επαινούμε τα παιδιά μας όταν κάνουν κάτι σωστά και δεν τα τιμωρούμε μόνο όταν κάνουν λάθη.
3. Προσπαθούμε να κάνομε αυτά που ΤΟΥΣ αρέσουν μάλλον παρά αυτά που θέλουμε ΕΜΕΙΣ.
4. Να ακούμε τα παιδιά μας. Αν θέλουμε να μας ακούνε τα παιδιά μας πρέπει να μάθουμε να τα ακούμε κι'εμείς.
5. Να είμαστε ευθείς και δίκαιοι. Αν σκεπτόμαστε το καλό των παιδιών αλλά επίσης αναγνωρίζομε και όταν σφάλουν στο σχολείο ή απέναντη στον νόμο, πρέπει να δείξομε στα παιδιά μας υποστήριξη και τιμότητα.
6. Δείχνομε στα παιδιά μας ότι δεν μεμφόμε τους άλλους όταν εμείς κάνομε ένα λάθος ή όταν τα πράγματα δεν πάνε καλά εξαιτίας κάποιας κακοτυχίας.
7. Δείχνομε στα παιδιά μας πως να κοιτάξουν να βρουν λύσεις παρά να ψάχνουν να βρουν κάποιον να επιρρίψουν ευθύνες.
8. Προσπαθούμε να ενθαρρύνομε τα παιδιά μας να κάνουν αυτό που πρέπει δείχνοτάς τους το καλό παράδειγμα παρά να τα εξαναγκάζομε να κάνουν αυτό που πρέπει με απειλές και τιμωρία.
9. Αφήνομε να κατασταλάξουν τα αναστατωμένα συναισθήματα μας προτού προσπαθήσομε να μιλήσομε με τα παιδιά μας για τα σφάλματα που διέπραξαν.
10. Να μη μαλώνομε με τον/την σύντροφο μας με τρόπο που αναστατώνει όλη την οικογένεια και στεναχωρεί τα παιδιά.
11. Αφήνομε τα παιδιά να μιλήσουν όταν είναι ταραγμένα χωρίς εμείς να ταραζόμεσθε. Αυτό τα βοηθάει να μάθουν οτι το να είναι ταραγμένος κανείς είναι ασφαλές και οτι μπορεί να συζητηθεί με χρήσιμο τρόπο.
12. Καθορίστε κανονισμούς δίκαιους και συνεπείς.

Πότε πρέπει να ζητήσομε επαγγελματική βοήθεια;

- Όταν η οικογένεια δυσκολεύεται να αντεπεξέλθει και εμείς σαν γονείς χάσομε την εμπιστοσύνη για το τι πρέπει να κάνομε απ'εδώ και πέρα.
- Όταν η διασπαστική συμπεριφορά ανακόπτει τις σπουδές των παιδιών μας και τα οδηγεί είτε να πληγωθούν αυτά ή άλλοι ή αν έχουν προβλήματα με την αστυνομία.

Τι πρέπει να κάνομε όταν τα παιδιά μας χρειάζονται βοήθεια και εμείς δεν έχομε τις σωστες απαντήσεις;

- Καλέστε το Trans Cultural Mental Health Centre για συμβουλές στη γλώσσα σας
- Καλέστε το Children's Hospital at Westmead για συμβουλές και πληροφορίες
- Μιλείστε με τον σύμβουλο του σχολείου των παιδιών
- Καλέστε το κοινοτικό τοπικό κέντρο
- Μιλείστε με έναν ιατρό για συμβουλές σχετικά με τοπικούς επαγγελματίες όπως π.χ. ψυχολόγους ή παιδίατρος.

Transcultural Mental Health Centre

Τηλ: (02) 9912 3850 (κατά τις εργάσιμες ώρες)

Δωρεάν τηλεφώνημα για μακρινά και απόμερα μέρη NSW: 1800 648 911

Kids Help Line

Τηλ: 24hr 1800 55 1800