

بهداشت روانی کودک و نوجوان

Topic No. 1. Child and Adolescent Mental health Problems. Farsi

مسائل مربوط به بهداشت روانی کودک و نوجوان:

تقریباً از هر پنج کودک و نوجوان یک نفر دچار یک مشکل یا اختلال روانی میشود. در نوجوانان، مشکلات بهداشت روانی به اندازه بعضی مشکلات بهداشت جسمی، مانند آسم رایج است.

رایج ترین مشکلات روانی در کودک و نوجوان:

- اختلالات افسردگی و اضطراب
- واکنش سوگواری و فقدان
- رفتار ستیزه جویانه و مخرب
- اختلال رفتاری
- اختلال پر تحرکی ناشی از کمبود توجه
- اختلال پس از ضربه روحی
- روان پریشی
- اختلال در خوردن
- خودکشی

چه عواملی در ایجاد مشکلات بهداشت روانی نقش دارند؟

- فشارهای روحی ناشی از عوامل خارجی که بر روی والدین تاثیر میگذارند کودکان و نوجوانان را هم تحت تاثیر قرار میدهند. این عوامل عبارتند از:
- مشکلات شغلی (بیکاری)، مشکلات مالی (عدم پرداخت صورتحسابها) و مشکل عملکرد تحصیلی فرزندان
 - عوامل طبیعی و حوادث ناگوار مانند: خشکسالی برای افراد مقیم روستا ، زلزله و یا آتش سوزی.
 - مشکلات خانوادگی و روابط بین فردی مثل : مسائل زناشویی و اختلاف در خانواده.
- مسائل مربوط به مراحل مختلف زندگی از قبیل :
- آغاز مدرسه ، تولد کودک جدید در خانواده و یا گذار از مرحله کودکی به نوجوانی.
 - آسیب جسمی یا روانی ناشی از ترک کشور درمورد پناهندگان و مشکلات همراه با استقرار و زندگی در کشور جدید (یادگیری زبان و سیستم کاری کشور جدید هم بر روی فرد تاثیر گذار است).

- آسیب‌های ناشی از بدرفتاری با کودک (سوء رفتار جسمی یا جنسی و یا عاطفی) احتمال بروز اختلال روحی را افزایش میدهد.

عوامل ژنتیکی همانگونه که بر نقاط قدرت شخص تأثیر دارند در آسیب‌پذیری در ابتلا به اختلال روانی هم سهم بسزایی دارند. بطور کلی، رابطه گرم و پایدار همراه با محبت با اقلایکی از والدین به کودک این امکان را میدهد که آسیب‌پذیری او در مقابله با مشکلات کمتر بشود.

خانواده‌ها چگونه میتوانند به فرزندان نشان کمک کنند؟

- نشان دادن محبت، علاقه و توجه به سلامتی فرزند
- تشویق آنان به صحبت کردن و بروز احساساتشان
- تسلی دادن آنان در مواقعی که تحت فشار هستند
- صرف وقت با فرزندان، همراهی با آنان در ورزش و سرگرمی و بازیهایشان و بطور کلی در کنار آنان بودن
- مراقبت مستمر بدون انضباط شدید
- آگاهی به نیازها و تغییرات رشدی آنان.

توصیه می‌شود پدر و مادر در رفع نیازهای شخصی خود هم کوشش کنند و با دوستان و نزدیکان در ارتباط باشند. فراموش نکنید که بحث و مجادله دائمی بین مادر و پدر بر روی کودک اثر منفی دارد. اگر با همسرتان مشکل دارید باید از مشاوران کمک بگیرید.

اگر نوجوانی دچار مشکل روانی بود چه باید کرد؟

شناخت اختلال عاطفی در مراحل اولیه همیشه کمک کننده است. اگر مطمئن نیستید که نوجوان دچار مشکل میباشد و یا برای درخواست کمک احساس راحتی نمیکند توصیه میشود که حتماً با متخصصین مشورت کنید.

برای کمک به چه اشخاص حرفه‌ای میتوان مراجعه کرد؟

علاوه بر پزشک عمومی، متخصص اطفال، روانشناس، روانپزشک و مددکار اجتماعی در مراکز بهداشت عمومی و بیمارستانها، همچنین میتوانید با کارکنان مدرسه مانند آموزگار و یا اشخاصی از قبیل هماهنگ کننده برنامه درسی و مشاور و مدیر مدرسه نیز صحبت کنید.

چگونگی کمک به خانواده ها در ارتباط با مشکلات جوانان

بطور کلی، این کمک شامل مشاوره یا درمان کوتاه مدت برای فرد در منطقه مسکونی اوست و سعی میشود در زندگی خانوادگی و تحصیلی او کمترین اختلال ایجاد شود.

علائم نشاندهنده اختلال روانی در کودک و نوجوان

چنانچه علائم ذیل در فرزند شما بیش از چند هفته ادامه داشت، پیشنهاد میشود که به متخصص مراجعه نمایید.

- عدم توانایی در برقرار کردن ارتباط با کودکان دیگر، اجتناب از فعالیت های اجتماعی
- عقب افتادگی تحصیلی
- تغییر در نظم غذا خوردن و خوابیدن
- کاهش یا افزایش وزن
- عدم تمایل به رفتن به مدرسه و شرکت در فعالیتهای عادی
- ترس
- ناآرامی، بیقراری و اشکال در تمرکز
- نافرمانی بیش از حد یا پرخاشگری
- کاهش انرژی یا انگیزه
- زودرنجی
- گریه زیاد
- احساس درماندگی و بی ارزش بودن
- عقاید یا رفتار غیر معمول.

تاثیر مهاجرت بر روی کودک و نوجوان

عوامل مربوط به مهاجرت و مراحل استقرار در کشور جدید نیز میتواند بر روی فرزند شما تاثیر بگذارد. بعضی از این عوامل عبارتند از:

- مضیقه مالی والدین بطور مثال در اثر بیکاری
- عدم تسلط به زبان انگلیسی و اشکال در برقرارکردن ارتباط که ممکن است بر روی وضعیت تحصیلی آنان هم مؤثر باشد
- نداشتن ارتباط اجتماعی، محدودیت در فعالیت های فرهنگی، مذهبی و فقدان حمایت دوستان و اقوام
- محرومیت از خدمات درمانی بویژه برای پناهندگان
- شرایط سنی نوجوان در زمان مهاجرت
- عدم دسترسی بموقع به خدمات بهداشتی و اجتماعی
- تجربه فشار و آسیب روحی در مملکت مادر بویژه در مورد افرادی که تحت

- شکنجه جسمی و روحی قرار گرفته و تجربه شرکت در جنگ داشته اند
- مشکلات مربوط به مدرسه
- تجربیات قبلی والدین و تاثیر آن بر روی فرزند
- مشکل در برقرار کردن تعادل بین زندگی جدید در استرالیا همزمان با حفظ فرهنگ و ارزش های سنتی.

در مواقع اضطراری میتوان از پزشک عمومی و یا بخش اورژانس بیمارستان محلی خود کمک گرفت.

مراجع زیر میتوانند اولین نقطه تماس برای کمکهای دیگر باشند:

- سرویس بهداشت منطقه ای (در طول ساعات اداری) از جمله مراکز بهداشت اجتماعی یا خدمات تخصصی بهداشت روانی کودکان و نوجوانان
- متخصصین دیگری که با کودکان و نوجوانان کار میکنند، مثل متخصصین اطفال، روانشناسان و روانپزشکان کودکان
- شما همچنین میتوانید به Transcultural Mental Health Centre (مرکز بهداشت روانی بین فرهنگی - TMHC)، شماره ۰۲ ۹۸۴۰ ۳۸۹۹ تلفن کنید.

در مواقع ضروری به شماره تلفنهای تماس که در ذیل و یا پشت پوشه نوشته شده است مراجعه کنید.

اگر نمیتوانید بخوبی بزبان انگلیسی حرف بزنید، میتوانید به سرویس ترجمه کتبی و شفاهی (TIS)، شماره ۱۳۱۴۵۰ تلفن بزنید (این یک سرویس رایگان است) و از آنها بخواهید که از طرف شما با TMHC (در طول ساعات اداری)، به شماره ۰۲ ۹۸۴۰ ۳۸۹۹ تماس بگیرند. کسانی که در مناطق روستایی یا دور افتاده ایالت نیوساوت ولز هستند میتوانند برای دریافت خدمات با TMHC به شماره (تلفن رایگان) ۱۸۰۰ ۶۴۸۹۱۱ تماس بگیرند.