

# Ментално здравје кај децата и младите

Topic No 1. Child and Adolescent Mental Health Problems - Macedonian

## Кои се проблемите кои го опкружуваат менталното здравје кај децата и младите?

Едно во 5 деца и младици ќе доживеат ментално здравствен проблем или пореметување. Чести ментално здравствените проблеми кај младите се: некои телесни здравствени проблеми, како што е астмата на пример.

## Кои се некои од по значајните ментално здравствени проблеми кои ги погодуваат децата, децата во пубертет и младите луге?

- Депресијата и вознемиреноста.
- Жалост.

Посебно предизвикувачко и раздорно однесување како што се:

- Пореметено однесување и
- Пореметена хиперактивност и пореметување недостаток на концентрација (ADHD).

Во другите Ментално здравствени проблеми или пореметувања спаѓаат:

- Добивање на стрес после траума.
- Психоза.
- Пореметено јадење и
- Самоубиство.

## Кои се некои од факторите кои ќе придонесат до проблеми во Менталното здравје?

**Надворешни стресови** кои директно ги погодуваат родителите а исто така имаат влијание и на децата, и младите како што се невработеноста (на пример, немање можност да се најде работа), финансиски потешкотии (неможност да се плаќаат сметките), и суша (тешкотија за оние кои живеат во селските краишта, на фармите и т. н. ), успех во училиштето (притисок да се постигне успех во учењето).

Фактори кои се однесуваат на тешкотиите во **семејството** или **семејни проблеми** како што се:

- Брачни проблеми, конфликт во семејството.
- Преодни периоди во животот (на пр. Преод од еден животен период во друг) вклучувајќи го и започнувањето на училиште или доаѓање на ново бебе во семејството, преминување од детство во пубертет.
- Трауми (физички или психолошки) како што се оние претрпени од страна на бегалци во случај напуштање на нивната земја, последици од населуването во новата земја или останување во новата земја и учење на нов јазик и нов општествен систем. Исто така трауми од насилство (на пр. Насилство на деца, сексуално насилство) можат исто така да го наголемат ризикот на добивање Ментални здравствени проблеми и пореметувања.

**Генетските фактори** можат исто така да придонесат во добивање на многу Ментални здравствени проблеми, како и личната јачина.

Општо речено, топлиот, искрен и стален однос на лицето со барем еден од родител, како и позитивното воспитување за време на развитокот, можат да ги заштитат децата, децата во пубертет и младите луге од добивање на Ментално здравствени проблеми.

## Како можат семејствата да помогнат?

- Со искажување на нежност, интерес и почит за нивната добросостојба.
- Охрабрување да зборуваат за своите чувства и да ги решаваат проблемите дури и кога се тешки.
- Со тешење кога се вознемирени или загрижени.
- Поминувајќи време со вашите деца и помагајќи им во спортот или хоби, играјќи се или читајќи им на малите деца и едноставно да бидете на располагање на вашиот син или ќерка.
- Постојана грижа е подобра отколку строга дисциплина.
- Да бидете свесни за нивните потреби и разлики во различните периоди на нивниот развој.

Исто така како родител, одвоите време и за себе и одржавајте контакт со пријателите и роднините кои ве подржуваат. Запамтете дека постојаната расправија или тепање меѓу родителите е штетно за децата. Ако вие или вашиот партнер имате проблеми, советување може да ви помогне.

## Што може да се направи ако родител или пријател е загрижен дека нивниот син или ќерка можеби имаат ментално здравствен проблем?

Ова гледиште неможе да се земе како важно за повеќето Ментално здравствени проблеми. Раната помош дава најдобри резултати. Дури иако не сте сигурни за проблемите, или ви е незгодно да побарате помош, најдобро е да побарате професионална помош.

## На кој вид професионалци можете да се обрати за помош?

Заедно со вашиот локален лекар, педијатар и персоналот (како што се, психолог, психијатар, социјални работници и сл.) во Општествените Здравствени Центри и болниците, можете исто така да разговарате и со предучилишниот и училишниот персонал, класните учители, годишните координатори, училишните советници или управителите на училиштето.

## Каков вид на помош може да се очекува за семејствата со деца и младинци со ментално здравствени проблеми?

Во помошта обично спаѓа краткотрајно советување или терапија која се врши во локалната заедница со минимално пореметување на училишниот и семејниот живот.

## Кои се некои од знаците на кои треба да им се обрне внимание кај децата, децата во пубертет и младите луѓе кои можат да ни укажат дека тие можеби имаат ментално здравствени проблеми?

Следните знаци можат да бидат сигнал за постоење на Ментално здравствени проблеми кај децата, децата во пубертет и младите луѓе. Ако тие траат повеќе од неколку недели, можеби тогаш е време да се бара професионална помош.

- Не е во состојба да се дружи со други деца, повлекување од општествените активности.
- Заостанување во училишната работа.
- Промени во вообичаените рутини на спиење и јадење.
- Добивање или губење на телесна тежина.
- Колебање да се оди на училиште или да се учествува во нормални активности.
- Заплашеност.
- Неспокојство, вознемиреност и проблем со концентрацијата.
- Прекумерна непошлусност или агресивност.
- Недостиг на енергија или мотивација.
- Раздражливост.
- Често плачење.
- Чувство на безнадежност или безвредност.
- Необични идеи или однесување.

## Како можат последиците од миграцијата да делуваат на менталното здравје на децата и младите?

Причините поврзани со селидбените искуства и процесот на прилагодување во новата земја може да делуваат на менталното здравје на вашиот син или ќерка. Некои од тие фактори вклучуваат:

- Финансиски тешкотии (понекогаш поради неможност за вработување).
- Неспособност да се зборува Англиски или комуницира со други може да делува на успехот во образованието.
- Недостиг на општествени врски, верски активности и недостиг на поддршка од семејството и роднините.
- Може да резултира со исклучување од здравствените и други услуги, особено за бегалците.
- Возраста на вашиот син или ќерка за време на миграцијата.
- Потешкотии во пристап кон здравствените или останатите општествени служби на време.
- Доживеана траума или продолжен стрес во родната земја особено во случаи на преживеаните од војна и мачење.
- Потешкотии во училиштето.
- Проблеми кои се поврзуваат со она што доживеале родителите во родната земја и може ненамерно да делува на нивните син и ќерка.
- Предизвик во настојување да се балансира Австралискиот начин на живот со потребата да се запазат традиционалните култури и вредности.

**И посебно, ако децата или младите луѓе стално размислуваат да се повредат или посакуваат смрт, тогаш е потребна професионална помош (За помош обратете се до подолу наведените броеви или на задната страна на папката).**

Во итни случаи помош може да се добие од вашиот општ лекар или Одделението за итни случаи во локалната болница.

## За друга помош, прво контактирајте ја:

- Вашата локална Подрачна здравствена служба (во тек на работно време) вклучувајќи ги и општествените здравствени центри или специјалист при службите за Ментално здравје на деца и младинци (За помош ве молиме обратете се до подолу наведените броеви или на задната страна на папката).
- Други специјалисти кои работаат со деца и младинци како што се педијатар и детски психолог/психијатар.
- Вие исто така можете да го повикате и Transcultural Mental Health Centre (TMHC) на 02 9840 3899.

**Ако не зборувате добро Англиски, може да телефонирате до Telephone Interpreter Service (TIS) - Телефонската Преведувачка служба на 131 450 (ова е бесплатна служба) и побарајте во ваше име да го повикаат TMHC (за работно време) на: 02 9840 3899. Луѓето кои живеат во селските и оддалечените подрачја на Нов Јужен Велс може да го повикаат TMHC на бесплатниот телефонски број: 1800 648911 за услуга.**