

Bæklingur fyrir aðstandendur barna

Það sem sérhver fjölskylda ætti að vita



Geðheilsa barnsins þíns

Ef þú lest þetta...

... ert þú líklega foreldri eða manneskja sem er annt um líf og heilsu barns sem þú þekkir. Stundum koma upp kringumstæður þar sem erfitt reynist að koma auga á bestu leiðina til að láta í ljós væntumþykju og hvernig þú getur leiðbeint barninu þínu. Kannski hefur þú tekið eftir hegðun sem vekur hjá þér undrun, pirring eða jafnvel hræðslu, en þá getur verið um að ræða eðlileg stig í vexti og þroska barnsins. Viljir þú læra meira um geðheilsu barnsins þíns haltu þá lestrinum áfram...



1. HVAD ER GEÐHEILSA?

Hugsanir, líðan og viðbrögð við aðstæðum í lífinu segja til um geðheilsu okkar. Sjálfsmat, afstaða til lífsins og fólksins sem við þekkjum og þykir vænt um segir einnig til um hana og ennfremur viðbrögð okkar við álagi, tengsl við annað fólk og ákvarðanatáka. Dæmi um góða geðheilsu er að vera sáttur við sjálfan sig og umhverfi sitt, upplifa jafnvægi, öryggi, ánægju í lífi og starfi og hafa getu til að aðlagast breytilegum aðstæðum. Líkt og líkamleg heilsa skiptir geðheilsa alla miklu máli, sama á hvaða aldri þeir eru.

2. GEÐHEILSUVANDAMÁL

Auðvelt er fyrir foreldra að átta sig á því þegar barn er með háan hita. Erfiðara getur verið að koma auga á geðræn vandamál hjá barni því að þau eru ekki alltaf augljós. Þó má læra að þekkja einkennin.

Geðröskun er hægt að greina því sérfræðingar á sviði geðlækninga hafa rannsakað og skráð einkennin. Nokkur dæmi um þau eru þunglyndi, kvíði, athyglisbrestur með ofvirkni auk annarra trufana á hegðun og matarvenjum.

Eitt af hverjum fimm ungmennum glíma við röskun á geðheilsu. Því miður fá þau oft ekki þá hjálpmál sem þau þurfa.

Mörg börn og unglingar glíma tímabundið við tilfinningalega streitu þar sem stuðningur fagfólks gæti komið að góðu gagni í stuttan tíma. Sem dæmi um slíkan geðheilsuvanda má nefna sorg vegna nýlegs missis ástvinar eða þegar fjölskyldutengsl raskast.

Engin bein tengsl eru á milli vitsmunabroska barns og geðrænna vandamála, börn með slík vandamál geta haft ýmist háa eða lága greindarvísitölu.

Í skólum er sérkennsla meðal annars notuð til að mæta sérþörfum barna og unglinga með ýmis heilsuvandamál, jafnt geðræn sem líkamleg. Ekki þurfa öll börn eða unglingar með geðræn vandamál sérkennslu.

3. ALVARLEGAR TILFINNINGATRUFLANIR

Með alvarlegum tilfinningatruflunum hjá börnum og unglingum er átt við geðheilsuvandamál sem valda verulegri röskun á daglegu lífi, svo sem þátttöku í heimilislífi, skóla eða samfélaginu.

Alvarlegar tilfinningatruflanir hrjá eitt af hverjum tuttugu ungmennum. Án hjálpar geta geðheilsuvandamál leitt til erfiðleika í skóla, misnotkunar á áfengi eða öðrum vímuefnum, árekstra við fjölskylduna, ofbeldis eða jafnvel sjálfsvígs.

4. ORSAKIRNAR

Ekki eru allar orsakir fyrir röskun á geðheilsu hjá ungu fólki þekktar. Þó er vítað að bæði umhverfisþættir og líffræðilegir þættir geta átt hlut að máli.

Margir umhverfisþættir geta verið áhættusamir fyrir börn. Til dæmis er börnum, sem hafa mátt þola vanrækslu, kynferðislegt ofbeldi eða hafa orðið fyrir missi ástvinar vegna dauða, skilnaðar eða sambandslita, hættara við geðrænum vandamálum en öðrum börnum.

Aðrir áhættuþættir eru m.a. höfnun vegna fátæktar, kynþáttar, kynhneigðar eða trúarbragða. Dæmi um líffræðilega þætti eru erfðir, efnafræðilegt ójafnvægi og skaði í miðtaugakerfi. Í læknisfræðinni er þetta nefnt taugalíffræðileg röskun í heila.

Ástæða er til að vekja sérstaka athygli á einelti sem getur tekið á sig ýmsar myndir, verið bæði sýnilegt og falið. Einelti í hvaða mynd sem það birtist veldur miklum þjáningum sem geta fylgt þolandanum ævilangt. Í verstu tilfellum geta afleiðingarnar leitt til alvarlegs þunglyndis og jafnvel sjálfsvígs. Rafrænt einelti er eitt form eineltis sem erfið er að verjast. Skilaboðin birtast milliliðalaust t.d. sem skilaboð í netpósti, á bloggsíðum eða í farsíma. Einelti fylgir alltaf vansæld bæði fyrir þolendur og gerendur.

5. EKKI GEFAST UPP

Þurfirðu hjálp er mikilvægt að þú haldir áfram að leita þar til þú færð þá þjónustu eða hjálp sem hentar barni þínu. Sum börn og fjölskyldur þarfnast ráðgjafar eða stuðnings. Önnur þarfnast sérstakrar aðstoðar í skólakerfinu, lögfræði- eða félagslegrar aðstoðar, læknishjálpar, dag- eða göngudeildarmeðferðar eða vistunarúrræða.

Þrátt fyrir að meðferð sé nauðsynleg leita sumar fjölskyldur sér ekki aðstoðar af ótta við það sem annað fólk gæti sagt eða hugsað. Kostnaður við þjónustuna getur einnig verið hindrun.

Leit að hjálp fyrir barnið getur krafist mikillar þrautseigju og þolinmæði

Foreldrar beita mismunandi uppeldisaðferðum en allir sem standa að uppeldi barns verða að bera velferð þess fyrir brjósti. Hér eru nokkur atriði sem snerta uppeldi sem gott er að hafa í huga en atriðalistinn er alls ekki tæmandi:

Gerðu þitt besta til að stuðla að öruggu heimili og félagslegu umhverfi fyrir barnið þitt. Tryggðu að barnið fái næringarrikar máltíðir, reglulegt eftirlit sé með heilsufari þess, s.s. bóluasetningar, og að það fái nægilega hreyfingu og hvíld. Gerðu þér grein fyrir þroskastigi barnsins þíns hverju sinni, svo kröfumur sem þú gerir til þess séu í samræmi við þroskann.

Ertu góð fyrirmynd? Skoðuðu aðferðir þínar og hæfni til að leysa vandamál. Leitaðu hjálpar ef þér finnst þér um megn að takast á við tilfinningar eða hegðun barns þíns eða að þú sért ófær um að stjórna eigin vanmáttarkennd eða reiði.

Hvettu barnið til að láta tilfinningar sínar í ljós og virtu tilfinningar þess. Útskýrðu fyrir barninu að alveg eins og allir finna fyrir gleði, von og bjartsýni þá geta allir fundið einhvern tíma fyrir sársauka, ótta, reiði og kvíða. Reyndu að komast að orsökum tilfinninga sem hrærast með barninu þínu og hjálpaðu því að láta reiði í ljós án þess að það gripi til ofbeldis.

Efldu gagnkvæma virðingu og traust. Talaðu við barnið án þess að hækka róminn, jafnvel þótt þú sért ekki sammála barninu. Sýndu að þú sért fús til að ræða hvað sem er.

Hlustaðu á barnið af athygli og þegar þú talar við það notaðu þá orð og dæmi sem barnið skilur. Hvettu barnið til að spyrja um það sem það vill fá svör við. Huggaðu barnið og sýndu

því stuðning. Vertu heiðarleg(ur) í samskiptum þínum við barnið. Legðu áherslu á það jákvæða.

Ýttu undir hæfileika barnsins og sættu þig við takmarkanir þess. Settu markmið sem byggjast á getu og áhuga þess, ekki á væntingum annarra til þess. Berðu hæfileika eða getu barnsins ekki saman við hæfileika eða getu annarra barna. Fagnaðu framförum. Lærðu að meta hversu einstakt barnið þitt er. Njóttu reglulegra samvista við barnið.

Reyndu þitt besta til að ala barnið þannig upp að það verði sjálfstætt og hafi trú á eigin verðleikum. Hjálpaðu því að takast á við skin og skúri í lífinu. Sýndu að þú treystir því til að ráða fram úr vanda sem á vegi þess verður og glíma við eitthvað nýtt.

Láttu barnið búa við uppbyggilegan og sanngjarnan aga og hafðu samræmi í orðum og gerðum. Athugaðu að agi er þáttur í námi og lífnadarháttum en líkamleg refsing ekki. Börn og fjölskyldur eru mismunandi. Finndu hvað virkar fyrir barnið þitt. Sýndu ánægju þegar barnið hegðar sér vel og hjálpaðu barninu að læra af mistökum sínum.

af þinni hálfu. Þú getur þó verið viss um að það eru aðilar í samfélaginu sem geta veitt viðeigandi aðstoð eða hjálpað þér að finna rétta þjónustu.

6. ÁBYRGÐ FORELDRA

Sem foreldrar eruð þið ábyrg fyrir líkamlegu öryggi og tilfinningalegri vellíðan barna ykkar. Það er engin ein rétt leið í uppeldi barna. Á veraldarvefnum, bókum og ritum á bókasöfnum og í bókaverslunum er hægt að fá upplýsingar um þroskaferli barna og unglinga. Þar er tekið fyrir hvernig takast má á við vandamál á uppbyggjandi hátt, s.s. aðferðir við aga og annað sem gerir foreldra hæfari en ella í uppeldishlutverki sínu.

Börn og unglingar geta sýnt margvísleg einkenni sem geta verið vísbending um geðheilsuvanda. Nokkur þessara einkenna eru talin upp hér á eftir:

ÞEKKTU HÆTTUMERKIN

Sýni barn þitt einhver af eftirtöldum hættumerkjum og þau eru alvarleg leitaðu þá hjálpar strax. Talaðu við heimilislækni, skólasálfræðing eða annað fagfólk sem hefur sérþjálfun í að meta hvort barnið á við geðheilsuvanda að stríða.

Vertu á varðbergi ef barn sem þú þekkir:

er mjög dapurt og vonlaust án sýnilegrar ástæðu og þessar tilfinningar líða ekki hjá

er oft mjög reitt, grætur mikið og sýnir óeðlilega sterk viðbrögð við því sem kemur upp

er með sektarkennd og finnst það vera einskis virði

er kvíðnara eða áhyggjufyllra en jafnaldrar þess

sýnir sorgarviðbrögð í óeðlilega langan tíma vegna missis eða dauðsfalls nákominnar manneskju eða gæludýrs

er mjög hræðslugjarnt, óttast eitthvað sem það getur ekki skýrt eða verður oftár óttaslegið en jafnaldrar þess

er með stöðugar áhyggjur af líkamlegum vandamálum eða útliti

er hrætt um að huga þess sé stjórnað eða það hafi ekki stjórn á hugsunum sínum

Vertu á varðbergi ef þú verður var við miklar breytingar hjá barni sem þú þekkir, svo sem:

ef því fer allt í einu að ganga illa í námi og skóla

ef það missir áhuga á því sem það hafði áður gaman af

ef svefn þess eða matarlyst raskast án sýnilegrar ástæðu

ef það forðast vini eða fjölskyldu og vill helst alltaf vera í einrúmi

ef það lifir óeðlilega mikið í dagdraumum og er framtakslaust

ef því finnst lífið of erfitt og talar um að það vilji ekki lifa lengur

ef það heyrir raddir sem ekki er hægt að skýra

Vertu á varðbergi ef barn sem þú þekkir á í vanda vegna þess að:

það á erfitt með að einbeita sér og getur ekki tekið ákvarðanir

það á erfitt með að sitja kyrrt og halda einbeitingu

það hefur áhyggjur af því að einhver vinni því mein

það meiði aðra eða geri eitthvað slæmt

því finnst það sífellt þurfa að þvo sér, halda hlutum hreinum eða framkvæma sömu athafnir margoft á dag

því finnist hugsanir þess þjóta áfram í huganum, næstum of hratt til að hægt sé að fylgja þeim eftir

það fær martraðir hvað eftir annað

Vertu á varðbergi ef hegðun barns sem þú þekkir leiðir til „vandræða“:

Þegar það notar áfengi eða önnur vímuefni

Þegar það borðar yfir sig og þvingar sig síðan til að kasta upp eða notar hægðalyf til að komast hjá því að þyngjast

ef það er í stöðugri megrun eða stundar óhóflega líkamsrækt þrátt fyrir að það sé mjög grannholda

Þegar það meiðir aðra oft, skemmir hluti eða brýtur lög

Þegar það gerir eitthvað sem getur verið lífshættulegt

„Elskaðu barnið þitt skilyrðislaust. Kenndu því mikilvægi samvinnu, að biðjast afsökunar og gildi þess að sýna umburðarlyndi og tillitssemi við aðra“

Hvar er hjálp að fá?

Það er í góðu lagi að biðja um hjálp. Finndu einhvern sem þú getur talað við og treyst. Það gæti t.d. verið ættingi, vinur eða prestur. Hafi sá sem þú leitar til ekki svör fyrir þig finndu þá einhvern annan sem gæti haft þau. Þú gætir einnig ákveðið að leita strax hjálpar hjá einhverjum sem hefur þjálfun í að styðja börn eða unglinga sem stríða við geðheilsuvanda, svo sem:

- Barna- og unglिंगageðlæknir
- sálfræðingur
- heimilislæknir
- hjúkrunarfræðingur
- námsráðgjafi
- kennari
- félagsráðgjafi
- iðjuþjálfari



Dæmi um staði þar sem þetta fólk vinnur:

- skólar/heilsugæslustöðvar
- bráðavaktir geðeilda/göngudeildir geðeilda
- sjálfstætt starfandi sérfræðingar á stofum
- þjónustumiðstöðvar/félagsmálastofnanir
- félagsmiðstöðvar/félagasamtök og athvörf
- Fjölskylduþjónusta kirkjunnar
- Fjölskyldumiðstöðin
- Sjónarhóll

Í NEYÐARTILFELLUM ER HÆGT AÐ HRINGJA Í:

Bráðþjónusta BUGL

543 4300

kl. 8-16

543 4050

utan dagvinnutíma

Hjálparsími Rauða kross Íslands

1717

Neyðarlínan

112

Símarnir eru opnir allan

sólarhringinn

NÁNARI UPPLÝSINGAR.

Hægt er að nálgast upplýsingar um geðheilsuvandamál barna og unglunga á veraldarvefnum, í bókum og ritum á bókasöfnum og í bókabúðum.

Dæmi um nokkrar gagnlegar heimasíður:

www.umhuga.is
www.6h.is
www.childrenfirst.nhs.uk/teens
www.adhd.is

www.tourette.is
www.heimiliogskoli.is
<http://raudikrossinn.is/efbara>
www.lidsmennjerico.is
www.saft.is
www.barnivanda.is
www.barnasattmali.is
<http://landspitali.is/BUGL>
www.landlaeknir.is
www.lydheilsustod.is
www.saa.is
www.aa.is
www.al-anon.is

Upplýsingavefur um geðheilsu barna og ungmenna
Upplýsingavefur um heilsu barna og ungmenna
Gagnlegur enskur vefur um heilsu ungs fólks
ADHD samtökin eru til stuðnings börnum og fullorðnum með athyglisbrest, óvirkni og skyldar raskanir
Tourette samtökin á Íslandi
Heimili og skóli landssamtök foreldra
Rauði krossinn. Sálrænn stuðningur fyrir börn og unglunga
Landssamtök foreldra eineltisbarna og uppkominna þolenda
Upplýsingavefur um heilræði fyrir foreldra um örugga netnotkun barna
Fjölskyldumiðstöðin
Barnasáttmáli Sameinuðu þjóðanna
Vefur Barna- og unglíngageðdeildar Landspítala
Vefsíða Landlæknisembættisins
Geðrækt Lýðheilsustöð
Samtök áhugafólks um áfengis- og vímuefnavandann
AA-samtökin á Íslandi
Samtök fyrir fjölskyldur alkóhólista

Heimildir:

Steinunn Gunnlaugsdóttir og Unnur Heba Steingrimsdóttir (1997). Þýðing á bæklingi fyrir unglunga: Caring for every child's mental health: Communities together campaign. Substance Abuse and Mental Health Services Administration. Center for Mental Health Services (1995). Samvinnuverkefni Geðhjálpar og Barna- og unglíngageðdeildar Landspítala í telfni alþjóðlegs

geðheilbrigðisdags 10. okt. 1997. Bæklingurinn var yfirfarinn og endurgerður af Steinunni Gunnlaugsdóttur, Unni Hebu Steingrimsdóttur, BUGL, 2009.
Endurútgáfa í samvinnu við Lýðheilsustöð og Landlæknisembættið 2009.
Hönnun og myndskreytingar: Björn E. Westergren, Hugtök ehf.
Mynd á kápu: Ragnar Th. Sigurðsson, Arctic Images



LANDLÆKNISEMBÆTTIÐ
Directorate of Health

