

Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας

Οι περισσότεροι άνθρωποι θα βιώσουν προβλήματα ψυχικής υγείας σε κάποια στιγμή της ζωής τους, συμπεριλαμβανομένων και των παιδιών. Οι γονείς συχνά ανησυχούν για την συναισθηματική υγεία ή τη συμπεριφορά του παιδιού τους, αλλά δεν ξέρουν το πότε, πώς και από πού να αρχίσουν να ψάχνουν για συμβουλές και υποστήριξη. Πολλά παιδιά χρειάζονται βοήθεια για θέματα αντιμετώπισης του άγχους στο νηπιαγωγείο, το σχολείο, τις εξετάσεις, τον εκφοβισμό ή την πίεση από τους συνομηλίκους. Άλλα παιδιά χρειάζονται βοήθεια για να συζητήσουν τα συναισθήματά τους για θέματα οικογένειας, ιδιαίτερα αν υπάρχει ένα σημαντικό μεταβατικό στάδιο, όπως ένα διαζύγιο, μετακόμιση και απομάκρυνση από φίλους, ή σοβαρή ασθένεια στην οικογένεια. Σημαντικά γεγονότα της ζωής μπορούν να προκαλέσουν άγχος που μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα με τη συμπεριφορά, τη διάθεση, τον ύπνο, την όρεξη, τη σχολική ή κοινωνική λειτουργία. Σε ορισμένες περιπτώσεις, δεν είναι τόσο σαφές τι προκάλεσε ένα παιδί να φαίνεται ξαφνικά απομονωμένο, ανήσυχο, αγχωμένο, σκυθρωπό, ή δακρυσμένο. Αλλά εάν αισθάνεστε ότι το παιδί σας μπορεί να έχει ένα συναισθηματικό ή συμπεριφορικό πρόβλημα ή χρειάζεται βοήθεια για να αντιμετωπίσει ένα δύσκολο γεγονός της ζωής, εμπιστευτείτε το ένστικτό σας.

Μερικές φορές τα παιδιά, όπως και οι ενήλικοι, μπορούν να επωφεληθούν από τη θεραπεία. Η αλήθεια είναι ότι ακόμη και τα μικρά παιδιά μπορεί να έχουν πραγματικές συναισθηματικές δυσκολίες, οι οποίες με τη σωστή βοήθεια μπορούν να αντιμετωπιστούν έγκαιρα. Η συναισθηματικές δυσκολίες στα παιδιά (όπως άλλωστε και στους μεγάλους) δεν είναι σημάδι προσωπικής αδυναμίας. Η υποστήριξη από έναν ειδικό σε θέματα ψυχικής υγείας μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά και τις οικογένειες να αντιμετωπίζουν τα προβλήματα και το άγχος.

Καθώς το παιδί σας προσπαθεί να αντιμετωπίσει αυτά τα συναισθηματικά ζητήματα, θα πρέπει να είστε δίπλα του για να το ακούσετε, να το φροντίσετε, και να προσφέρετε υποστήριξη χωρίς κριτική. Η υπομονή είναι σημαντική, καθώς πολλά μικρά παιδιά δεν είναι σε θέση να εκφράσουν με λόγια τους φόβους και τα συναισθήματά τους. Μιλήστε ανοιχτά και όσο πιο συχνά με το παιδί σας όπως μπορείτε. Δείξτε την αγάπη και στοργή στο παιδί σας, ειδικά κατά τη διάρκεια των δύσκολων καιρών. Δώστε το καλό παράδειγμα με το να φροντίζετε τις δικές συναισθηματικές ανάγκες σας. Επιστρατεύσει την υποστήριξη του συντρόφου σας, άλλων μελών της οικογένειας, του παιδίατρου σας, και των δασκάλων. Απολαύστε τις αγαπημένες σας δραστηριότητες ή χόμπι με το παιδί σας. Όσο δύσκολο και να είναι, θέστε τα όρια σε ακατάλληλες ή προβληματικές συμπεριφορές. Ζητήστε από ένα ειδικό μερικές στρατηγικές για να ενθαρρύνετε τη συνεργασία του παιδιού σας. Με την αναγνώριση των προβλημάτων και με το να ζητήσετε βοήθεια από νωρίς, μπορείτε να βοηθήσετε το παιδί σας - και όλη την οικογένεια σας - να κινηθεί πιο εύκολα μέσα από τις δύσκολες στιγμές.

Ο γιατρός σας μπορεί να είναι μια καλή πηγή ενημέρωσης. Οι περισσότεροι γιατροί έχουν σχέσεις εργασίας με ειδικούς ψυχικής υγείας. Φίλοι, συνεργάτες, ή μέλη της οικογένειας μπορεί επίσης να είναι σε θέση να σας συστήσουν σε κάποιον. Παρόλο που η εμπειρία και η εκπαίδευση είναι σημαντική, είναι επίσης σημαντικό να βρείτε έναν ειδικό ψυχικής υγείας που το παιδί σας αισθάνεται άνετα να μιλάει μαζί του.

ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ:

Η Εταιρεία Ψυχοκοινωνικής Υγείας του Παιδιού και του Εφήβου (Ε.Ψ.Υ.Π.Ε), μια μη-κυβερνητική επιστημονική οργάνωση, που δραστηριοποιείται στους τομείς της λειτουργίας υπηρεσιών ψυχικής υγείας για παιδιά και εφήβους έχει ετοιμάσει ένα οδηγό με τις σχετικές υπηρεσίες που μπορούν να προσφέρουν υποστήριξη σε όλη την Ελλάδα, τον οποίο θα βρείτε στην ιστοσελίδα http://www.antibullying.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=14&Itemid=24&lang=el. Μπορείτε επίσης να κατεβάσετε τον οδηγό υπηρεσιών που δημιουργήθηκε από τον τομέα πρόληψης του ΚΕΘΕΑ και αποτελεί μια καταγραφή υπηρεσιών, δημόσιων, εθελοντικών, μη κερδοσκοπικών εταιριών και μη κυβερνητικών οργανώσεων που λειτουργούν στα γεωγραφικά διαμερίσματα της Αθήνας αλλά και της ευρύτερης περιοχής της Αττικής. <http://www.kethea.gr/Portals/0/Uploads/KETHEA%20PREVENTION%20odhgos%20yphresiwn.pdf>

