

اطلاعات برای والدین و مراقبین



اطلاعات این بروشور برای درک بهتر شما از مقوله سلامت روان و آنچه که می توانید برای حمایت از جوانانی که شرایط سختی را تجربه می کنند، انجام دهید طراحی شده است.



تغییرات در جوانان

تحریک پذیری و شروع یک مشکل روحی روانی می تواند برای والدین مشکل باشد.
اگر یک فرد جوان دچار مشکل سلامت روان شود مهم است که از حمایت خانواده و دوستان و همچنین متخصصان بهداشت برخوردار باشد.

جوانان در طول رشد و نمو خود تغییرات زیادی را تجربه می کنند. صحبت در مورد مسایل حساس و حل مشکلاتی که در این زمینه بوجود می آیند می تواند برای آنها چالش برانگیز باشد.
تشخیص تفاوت بین رفتار طبیعی، مانند تغییر خلق و خوی گاه به گاه و

علائم هشدار دهنده

اکثر والدین می توانند زمانی که چیزی غیرعادی است متوجه آن شوند، اما همچنین نشانه هایی وجود دارند که نشان می دهند یک فرد جوان احتمالا یک مشکل سلامت روانی را تجربه میکند. این تغییرات در فرد جوان، تازه، قابل توجه و مداوم است و حداقل برای چند هفته ادامه می یابد، از جمله:

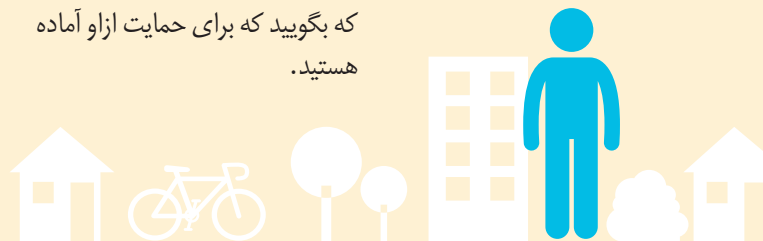
عدم عملکرد در حد انتظار یا برابر با گذشته آنها در مدرسه، کالج، فنی حرفه ای، دانشگاه و یا کار	عصبانیت و تحریک پذیری بدون دلیل	تغییر در الگوی اشتها یا خواب	لذت نبردن یا عدم تمایل به مشارکت دراموری که به طور معمول از آنها لذت می برده است
بیان افکار منفی، پریشان کننده، وهم آمیز یا غیر عادی	داشتن تنش، نگران و بی حوصله بودن غیر عادی و یا گریه بدون دلیل	مشکل در تمرکز	درگیر شدن آنها در رفتارهای خطرناکی که معمولا از آنها اجتناب می کرده اند، مانند مصرف مواد مخدر یا نوشیدن بیش از حد الکل

سلامت روانی و مشکلات

سلامت روان در جوانان

احساس خستگی، تنش، عصبانیت، اضطراب یا خستگی، احساساتی عادی برای جوانان است، اما زمانی که این احساسات برای مدت طولانی ادامه پیدا می کند، یا اگر محل زندگی روزمره شوند، ممکن است بخشی از یک مشکل سلامت روان باشد.
مشکلات سلامت روان نیز می تواند بر جوانان و توانایی آنها در فعالیت های روزمره خود، چه در مدرسه، محل کار و چه در روابط، تاثیر بگذارد.
اگر فکر می کنید جوانی را می شناسید که مشکل سلامت روان او محل زندگی روزمره اش می باشد، مهم است که بگویید که برای حمایت از او آماده هستید.

سلامت روان خوب یعنی توانایی کار کردن و تحصیل در حد توانایی، قابلیت مقابله با استرس های روزمره زندگی، تعامل با جامعه و زیستن بصورت آزاد و رضایت بخش.
یک فرد جوان که دارای سلامت روانی خوب است، دارای سلامت عاطفی و اجتماعی خوب و توانایی برای مقابله با تغییرات و چالش ها است.





اطلاعات برای والدین و مراقبین

چگونه کمک بگیریم

اگر نگران سلامتی و ایمنی یک فرد جوان هستید:

با آنها بطور باز و صادقانه صحبت کرده و بگویید که نگرانید

به آنها اطمینان دهید که برای کمک آماده هستید و از آنها سوال کنید که چطور می توانید کمک کنید

به آنها بگویید که کمک های زیادی در دسترس می باشد

در دستیابی به یک مرکز خدماتی مناسب مانند مرکز headspace (headspace.org.au) کمک کنید واز آنها برای حضور در مرکز حمایت کنید.

اگر در مورد خودکشی نگران هستید، سوالات مستقیم بپرسید. به عنوان مثال، آیا شما در مورد مرگ فکر کرده اید؟ آیا شما درباره پایان دادن به زندگی خود فکر کرده اید؟

به او در ایجاد یک شبکه حمایتی کمک کنید

از خودتان نیز مراقبت کنید. در صورت نیاز به حمایت، با کسی که به او اعتماد دارید صحبت کنید و در صورت نیاز به کمک حرفه ای آن را درخواست کنید.

اشتباهات رخ می دهند

از اشتباهات بیاموزید - چه به وسیله شما و چه بوسیله فرد جوان - بیاموزید و به جلوگیری از اشتباهات بپردازید. وجود درگیری و متعاقب آن مبادرت به ترمیم رابطه مهم تر از اجتناب از هرگونه اقدامی بدلیل ترس شما از ناراحت کردن فرد جوان است.

چه چیزی بر سلامت روان

یک جوان تاثیر می گذارد؟

- تنها یک "عامل" برای نگرانی های مربوط به سلامت روانی وجود ندارد. در عوض، به نظر می رسد که چندین عوامل متداخل ممکن است خطر ابتلا به یک فرد جوان به مشکل سلامت روان را افزایش دهند. این می تواند شامل موارد زیر باشد:
- عوامل بیولوژیکی - سابقه خانوادگی مشکلات سلامت روانی
- تجربیات نامطلوب در دوران کودکی - آزار و اذیت، غفلت، مرگ و یا از دست دادن یا آسیب های قابل توجه
- عوامل روانشناختی فردی - اعتماد به نفس، مهارت های مقابله ای یا سبک تفکر
- شرایط کنونی - استرس در کار یا مدرسه، مشکلات مالی یا روابط شخصی دشوار یا مشکلات در خانواده شما
- بیماری جدی یا آسیب جسمانی
- مواد مخدر و الکل - تجربه کردن و مصرف

برخی از موارد مهمی را که در مورد

جوانان باید به خاطر داشت

- جوانان نیاز به احساسی تعلق کردن دارند، تعلق به خانواده، دوستان و جامعه خود و مشارکت معنا دار
- مرزهای ثابت و محکم ضروری هستند، اما سعی کنید تا جوانان را در گفتگو در مورد "قوانین" قابل قبول شرکت دهید
- تعادل بین مسئولیت پذیری و حمایت، به یک "کودک" کمک کنید تا رشد کرده و به یک "بزرگسال" تبدیل شود
- جوانان نیاز دارند تا کارها را بصورت متفاوتی نسبت به والدین خود انجام داده و به نوبه خود به افراد مستقلی تبدیل شوند
- نوجوانان و جوانان اغلب هر چیزی را که خانواده هایشان می گویند و انجام می دهند زیر سوال می برند
- سعی کنید به خودتان اعتماد داشته باشید، اما برای یادگیری نیز آماده باشید



چگونه به فرد جوانی که

نگران او هستید کمک کنید

- زمانی که فردی در خانواده شما دارای یک مشکل سلامت روانی است:
- راه های برقراری ارتباط را حفظ کنید
- همدلی نشان دهید و قضاوت نکنید
- در دسترس باشید بدون دخالت بی مورد یا "تحمیل کردن"
- صرف وقت با فرد به فعالیت های آنها علاقه نشان دهید و آنها را به صحبت در درباره آنچه که در زندگی شان اتفاق می افتد تشویق کنید.
- احساسات شخصی فرد را جدی تلقی کنید
- دوستی های مثبت را تشویق و حمایت کنید
- فعالیت هایی که باعث ارتقا سلامت روان می گردند را تشویق کنید، مانند ورزش، تغذیه سالم، خواب منظم و انجام کارهایی که فرد از آنها لذت می برد.
- بازخورد مثبت بدهید
- به فرد بگویید که او را دوست دارید، او ممکن است همیشه آن را نپذیرد، اما احتمالاً برایش بسیار مهم است.



برای کسب اطلاعات بیشتر، دستیابی به نزدیک ترین مرکز headspace به محل زندگی خود و یا برای پشتیبانی آنلاین و تلفنی، به وب سایت headspace.org.au مراجعه کنید.

