



«Sadece kötü bir ruh hali mi yoksa daha fazlası mı var?» Ebeveynler ne yapabilir

Çocuğunuz kötü bir ruh halinde ve acı mı çekiyor?

Tüm çocuklar ve gençler bazen endişeli, kızgın, kayıtsız veya üzgündür. Bu tür duygular hayatın bir parçasıdır. Gençlik aşaması değişikliklerle doludur, tepeye vuruşlar ve dibi görmeler birbirini takip eder – sonuçta, bu dönemde beyin ve vücut önemli bir gelişim gösterir.



Duygusal değişimleri daha ciddi bir rahatsızlıktan ayırt etmek her zaman kolay değildir. Ebeveynler, çocuklarının birkaç hafta veya aylarca acı çekmesi durumunda dikkatli olmalıdır. Çoğu zaman, böylesi bir durum ebeveynler için zordur. Bir uzmanla konuşmak, çocuğunuzun desteğe ihtiyacı olup olmadığını açıklığa kavuşturabilir.

Adresleri arka sayfada bulabilirsiniz.

Depresyon belirtileri nelerdir?

Gençlerin %3-10'u depresyondan muzdardır. Depresif bir ruh halinin aksine, depresyon kişinin kendi iradesiyle kontrol edilemez. Çocuğunuz etkileniyor mu? Aşağıdaki davranışlar uyarı işaretleridir.

Genç çocuğunuz

- ▶ genellikle çok depresif ve üzgün görünür
- ▶ birçok aktiviteye olan ilgisini ve sevincini kaybeder
- ▶ kendini zor motive eder ve çabuk yorulur
- ▶ çok az özgüven gösterir ve sık sık kendini küçümser
- ▶ kaynağı belirsiz fiziksel şikayetleri olur
- ▶ düzenli bir gündüz-gece ritmine sahip değildir

Bu belirtilerin birçoğu birkaç hafta boyunca birlikte ortaya çıkarsa, harekete geçmeli ve profesyonel destek almalısınız. Çocuğunuz artık yaşamak istemediğine dair düşünceleri varsa, hemen yardım almanız önemlidir.



Ebeveynler gençler için neler yapabilir

İrtibatta kalın

- ▶ Çocuğunuzun düşüncelerine ve duygularına ilgi gösterin.
- ▶ Çocuğunuzun endişelerini anlatırken dikkatle dinleyin.



Psikolojik hastalıklar herkesi etkileyebilir

Akıl sağlığı ve hastalığı arasındaki sınır akıcıdır. Zihinsel hastalıkların birçok yüzü vardır ve her ailede ortaya çıkabilir. Her iki kişiden biri yaşam boyunca en az bir kez hastalığa yakalanır. Bunlar kişisel bir başarısızlık belirtisi değildir – ne çocuk ne de ebeveyn açısından. Böyle bir hastalığın gelişmesinde genellikle birçok baskıcı etken bir araya gelir. İyi haber şu ki, psikolojik hastalıklarının çoğu tedavi edilebilir-ne kadar erken olursa o kadar iyi.

- ▶ Her zaman onları anlamasınız bile, çocuğunuzun duygularını ciddiye alın. Yetişkinler tarafından küçümşenmeden zor duygular da olabilir.



Konuya ilişkin konuşmak yardımcı olur

- Problemler, korkular ve güvensizlikler hakkında konuşmak, stresli bir durumu iyileştirmenin ilk adımıdır. Bu tavrı çocuğunuza gösterin.
- Çocuğunuz bir sıkıntı mı yaşıyor? Çocuğunuzla konuşmak için iyi bir fırsat arayın. İlk seferinde işe yaramasa bile, denemeye devam edin.
- Endişeleri kendi içine atmak bu problemleri çözmez. Bu tavrı çocuğunuzun da fark etmesini sağlayın.

İlişki ağları kurmak

- Çocuğunuzun güvenilir kişilerle ilişkilerini sürdürmesine yardımcı olun.
- Çocuğunuzun öğretmenleriyle iletişim halinde olun. Çocuğunuzun okuldaki durumuna ilişkin bilgi edinmek için veli toplantılarını kullanın.
- Çocuğunuzun örnek aldığı yetişkinlerle iletişim kurun ve herhangi bir sorun olup olmadığına dair bilgi alın.
- Ne yapacağınızı bilemiyorsanız uzmanlara başvurmaktan çekinmeyin.

Kaçınmanız gerekenler

- Suçlamak
«Yeter artık kendine gel»
- Kaygıları küçümsemek
«O kadar da kötü bir şey değil»
- Hızlı tavsiyeler
«Sadece bu güzel günün tadını çıkarmaya bak»; «Dışarı çık ve arkadaşlarıyla takıl»
- Her şeyi kendi başına çözmesini istemek
«Bu konu hakkında başkalarıyla konuşma»; «Bunu kendi başına halledersin»

Burada destek bulabilirsiniz

- **Okul Sosyal Hizmetleri**
www.stadt-zuerich.ch/schulsozialarbeit
- **Okuldaki Okul Psikoloğu**
www.stadt-zuerich.ch/spd
- **Zürih Şehri Aile Danışmanlığı**
www.stadt-zuerich.ch/familienberatung
- **Ebeveyn Acil Yardım**
Tel. 0848 35 45 55; www.elternnotruf.ch (24 Saat)
- **Ebeveyn Danışmanlığı Pro Juventute**
Tel. 058 261 61 61; www.projuventute.ch (24 Saat)
- **Çocuk ve Genç Psikiyatrisi ve Psikoterapi Kliniği**
Tel. 058 384 66 66 (24-Saat- Acil Servis)
- **Die dargebotene Hand (Uzatılan El)**
Tel. 143; www.143.ch (24 Saat)
- **Zürih Kriz Müdahale Merkezi**
Tel. 044 296 73 10 (24 Saat)

