



Greek / Ελληνικά

Οικογένεια και φίλοι

Πληροφορίες για Γονείς και Φροντιστές

**headspace**

National Youth Mental Health Foundation



Αλλαγές σε νεαρά άτομα

Τα νεαρά άτομα μπορούν να περάσουν πολλές διαφορετικές αλλαγές καθώς μεγαλώνουν. Η έγερση ευαίσθητων ζητημάτων και η λύση προβλημάτων που παρουσιάζονται καθώς μεγαλώνουν μπορεί να είναι πολύ δύσκολα για τα νεαρά άτομα.

Συχνά μπορεί να είναι δύσκολο ως γονείς να γνωρίζετε τη διαφορά μεταξύ της φυσιολογικής συμπεριφοράς, όπως περιστασιακή κακοκεφιά και ερεθιστικότητα, και επερχόμενο πρόβλημα πνευματικής υγείας.

Αν ένα νεαρό άτομο αναπτύξει πρόβλημα πνευματικής υγείας είναι σημαντικό να λάβει στήριξη και από την οικογένεια και φίλους και από επαγγελματίες υγείας.



Οι πληροφορίες σε αυτό το ενημερωτικό δελτίο έχουν σχεδιαστεί για να σας βοηθήσουν να καταλάβετε καλύτερα την πνευματική υγεία και τι μπορείτε να κάνετε για να στηρίξετε νεαρά άτομα που ίσως περνούν δύσκολες ώρες.

Πνευματική υγεία και προβλήματα πνευματικής υγείας σε νεαρά άτομα

Καλή πνευματική υγεία σημαίνει ένα νεαρό άτομο να μπορεί να εργάζεται και να μελετά στην πλήρη δυνατότητά του, να αντιμετωπίζει τα καθημερινά άγχη και στρες της ζωής, να εμπλέκεται στην κοινότητά του και να ζει με ελεύθερο και ευχάριστο τρόπο.

Ένα νεαρό άτομο που έχει καλή πνευματική υγεία, έχει καλή συναισθηματική και κοινωνική ευεξία έχει και τη δυνατότητα να αντιμετωπίζει αλλαγές και προκλήσεις.

Τα συναισθήματα θλίψης, έντασης, θυμού, άγχους ή κακοκεφιάς είναι φυσιολογικά συναισθήματα για νεαρά άτομα, αλλά όταν αυτά τα συναισθήματα διαρκούν για μεγάλες χρονικές περιόδους, ή αρχίσουν να παρεμβαίνουν στην καθημερινή ζωή των, μπορεί να είναι μέρος προβλήματος πνευματικής υγείας.

Τα προβλήματα πνευματικής υγείας μπορούν επίσης να επηρεάσουν πώς τα νεαρά άτομα σκέπτονται και την ικανότητά τους να λειτουργήσουν στις καθημερινές δραστηριότητές τους, είτε στο σχολείο, τη δουλειά ή τις σχέσεις τους.

Αν νομίζετε ότι γνωρίζετε ένα νεαρό άτομο του οποίου η πνευματική υγεία γίνεται εμπόδιο στην καθημερινή του ζωή, είναι σημαντικό να του πείτε ότι είστε εκεί για να το στηρίξετε.

Προειδοποιητικά σημάδια

Οι περισσότεροι γονείς μπορούν να πουν πότε κάτι δεν είναι συνηθισμένο, αλλά υπάρχουν και σημάδια που εισηγούνται ότι ένα νεαρό άτομο μπορεί να βιώνει πρόβλημα πνευματικής υγείας. Υπάρχουν νέες, καταφανείς και επίμονες αλλαγές στο νεαρό άτομο, που διαρκούν τουλάχιστο λίγες βδομάδες, περιλαμβανομένων:

Δεν ευχαριστιούνται, ή δεν θέλουν να εμπλακούν σε πράγματα που συνήθως τους άρεσαν.	Αλλαγές στην όρεξη ή τον ύπνο τους	Ερεθίζονται εύκολα ή θυμώνουν χωρίς λόγο	Η απόδοσή τους στο σχολείο, TAFE, πανεπιστήμιο ή την εργασία δεν είναι τόσο καλή όσο θα έπρεπε να ήταν ή όσο ήταν κάποτε
Εμπλέκονται σε επικίνδυνη συμπεριφορά που συνήθως θα απόφευγαν, όπως λήψη ναρκωτικών, ή πίνουν πάρα πολύ αλκοόλ	Δυσκολεύονται να συγκεντρωθούν	Φαίνονται αγχωμένα, στενοχωρημένα, λυπημένα ή κλαίει χωρίς λόγο	Εκφράζουν αρνητικές, καταθλιπτικές, παράξενες ή ασυνήθιστες σκέψεις



Οικογένεια και φίλοι Πληροφορίες για Γονείς και Φροντιστές



↔️ Λάθη γίνονται ❄️

Μάθετε από λάθη – είτε δικά σας ή του νεαρού ατόμου – χρησιμοποιήστε τα για να μάθετε και να συνεχίσετε να προχωράτε. Έχοντας μια σύγκρουση με το νεαρό άτομο και μετά διορθώνοντας τη σχέση σας είναι πιο σημαντικό από το να αποφεύγετε να κάνετε κάτι γιατί φοβάστε ότι θα στενοχωρήσετε το νεαρό άτομο.

Τι επηρεάζει την πνευματική υγεία ενός νεαρού ατόμου;

Δεν υπάρχει μόνο μια «αιτία» για διαταράξεις της πνευματικής υγείας. Απεναντίας, φαίνεται ότι διάφοροι αλληλεπικαλυπτόμενοι παράγοντες μπορεί να αυξήσουν το κίνδυνο ένα νεαρό άτομο να αναπτύξει προβλήματα πνευματικής υγείας. Οι παράγοντες αυτοί μπορεί να περιλαμβάνουν:

- **Βιολογικούς παράγοντες** – οικογενειακό ιστορικό με προβλήματα πνευματικής υγείας
- **Κακές εμπειρίες πρώιμης ζωής** – κακοποίηση, παραμέληση, θάνατος ή σημαντική απώλεια ή τραύμα
- **Ατομικοί ψυχολογικοί παράγοντες** – αυτοσεβασμός, δεξιότητες αντιμετώπισης ή τρόπος σκέψης
- **Τωρινές περιστάσεις** – στρες από την εργασία ή το σχολείο, προβλήματα με χρήματα, ή δύσκολες προσωπικές σχέσεις, ή προβλήματα στην οικογένεια
- **Σοβαρή ασθένεια ή σωματικός τραυματισμός**
- **Ναρκωτικά και αλκοόλ** – χρήση και πειρατισμός

Πως να βοηθήσετε το νεαρό

άτομο για το οποίο ανησυχείτε

ΒΟΗΘΕΙΑ

Όταν κάποιος στην οικογένεια πάσχει από πρόβλημα πνευματικής υγείας:

- **Διατηρήστε ανοικτή επικοινωνία**, δείξτε εμπάθεια και μην βιαστείτε να κρίνετε.
- **Να είστε διαθέσιμος** χωρίς να είστε αδιάκριτοι ή 'πιεστικοί'
- **Περάστε χρόνο με το άτομο** Δείξτε ενδιαφέρον στις δραστηριότητές του και ενθαρρύνετέ το να σας μιλήσει για το τι συμβαίνει στη ζωή του
- **Πάρτε τα συναισθήματα του ατόμου σοβαρά**
- **Ενθαρρύνετε και στηρίξτε θετικές φιλίες**
- **Ενθαρρύνετε δραστηριότητες που προάγουν την πνευματική υγεία**, όπως είναι η εξάσκηση, καλή διατροφή, ο κανονικός ύπνος, και να κάνετε πράγματα που αρέσουν στο άτομο
- **Δώστε θετικά σχόλια**
- **Πέστε στο άτομο ότι το αγαπάτε**. Μπορεί πάντα να μην το παραδέχεται, αλλά αυτό πιθανόν να είναι πολύ σημαντικό για αυτό.

Πώς να βρείτε βοήθεια

Αν ανησυχείτε για την υγεία και την ασφάλεια ενός νεαρού ατόμου:

Μιλήστε στο νεαρό άτομο ανοικτά και τίμια, και πείτε του ότι ανησυχείτε

Βεβαιώστε το νεαρό άτομο ότι θα είστε δίπλα του, και ρωτήστε το τι θέλει από εσάς

Πείτε στο νεαρό άτομο ότι υπάρχει διαθέσιμη πολλή βοήθεια

Βοηθήστε το νεαρό άτομο να βρει μια κατάλληλη υπηρεσία, όπως ένα κέντρο **headspace** (headspace.org.au) και βοηθήστε το να πάει

Αν ανησυχείτε για αυτοκτονία, ρωτήστε το νεαρό άτομο απ' ευθείας. Για παράδειγμα, σκέπτεσαι θάνατο; Έχεις σκεφτεί να αυτοκτονήσεις

Βοηθήστε το νεαρό άτομο να δημιουργήσει δίκτυο στήριξης

Φροντίστε και τον εαυτό σας. Ζητήστε στήριξη από κάποιον που εμπιστεύεστε, και αναζητήστε επαγγελματική βοήθεια για τον εαυτό σας αν τη χρειάζεστε.

Μερικά σημαντικά πράγματα που πρέπει να θυμάστε σχετικά με νεαρά άτομα.

- **Τα νεαρά άτομα χρειάζονται μια αίσθηση ότι ανήκουν κάπου**, έχουν σχέσεις με την οικογένεια, φίλους και την κοινότητά τους, και κάνουν σημαντική συμβολή.
- **Τα σταθερά και συνεπή σύνορα** είναι απαραίτητα, αλλά προσπαθήστε να εμπλέξετε το νεαρό άτομο διαπραγματευόμενοι 'κανονισμούς' που αποδέχονται
- **Η ισορροπία μεταξύ ευθύνης και στήριξης** βοηθά ένα 'παιδί' να μεγαλώσει σε 'ενήλικό'
- **Τα νεαρά άτομα χρειάζεται να κάνουν πράγματα διαφορετικά** από τους γονείς τους και έχουν δικαίωμα να γίνουν ξεχωριστά άτομα
- **Οι έφηβοί και οι νεαροί ενήλικοι συχνά αμφισβητούν τα πάντα** που λέει και κάνει ή οικογένειά τους
- **Προσπαθήστε να παραμείνετε σίγουροι στον εαυτό σας**, αλλά να είστε και έτοιμοι να μάθετε

