



ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Αν ένας ή και οι δύο γονείς έχουν προβλήματα ψυχικής υγείας, πολλά πράγματα μπορεί να αλλάξουν στο σπίτι. Ίσως οι γονείς να μην μπορούν να τα βγάλουν πέρα με καθημερινά πράγματα, όπως παλιά. Μπορεί να νιώθουν εκνευρισμένοι, επομένως να θυμώνουν εύκολα και να λένε πράγματα που πληγώνουν. Μπορεί να νιώθουν πολύ κουρασμένοι και να παραμένουν σιωπηλοί. Μπορεί να φέρονται παράξενα και να λένε περίεργα πράγματα. Μπορεί να μαλώνουν πολύ συχνά. Επομένως, τα παιδιά μερικές φορές μπερδεύονται και δεν ξέρουν τι συμβαίνει ή τι να κάνουν.





Αυτό το βιβλίο εξηγεί τι είναι τα προβλήματα ψυχικής υγείας και προσπαθεί να απαντήσει σε μερικές από τις ερωτήσεις που ίσως έχεις. Αν υπάρχει κάτι στο βιβλίο που δεν μπορείς να καταλάβεις, ζήτη βοήθεια από τους γονείς σου. Το βιβλίο είναι γραμμένο για μεγάλα παιδιά, επομένως αν είσαι κάτω από 12, διάβασέ το μαζί με τη μαμά ή τον μπαμπά.

Για λόγους συντομίας, το βιβλίο μιλάει για παιδιά, αλλά απευθύνεται και σε εφήβους. Όποια κι αν είναι η ηλικία μας, είμαστε πάντα παιδιά για τους γονείς μας.





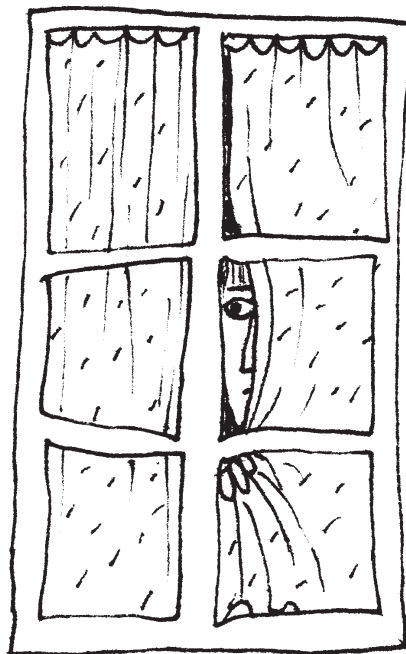
ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ;



Όλοι έχουμε κάποια στιγμή αρρωστήσει. Όταν έχεις μια αρρώστια, κάποιο μέρος στο σώμα σου δε δουλεύει καλά. Όταν πονάει ο λαιμός σου, είναι δύσκολο να καταπιείς. Αν προσπαθήσεις να φας ενώ πονάει το στομάχι σου, μπορεί να κάνεις εμετό. Όταν αρρωσταίνει το μυαλό, μπερδεύεται και δεν μπορεί να λειτουργήσει σωστά.

Όταν το μυαλό δουλεύει καλά, σκεφτόμαστε, αισθανόμαστε και συμπεριφερόμαστε χωρίς προβλήματα. Όταν το μυαλό δε δουλεύει καλά, μπορεί να υπάρχουν προβλήματα στα συναισθήματα, τις σκέψεις και τη συμπεριφορά μας.





Συναισθηματικά προβλήματα

Όταν η συναισθηματική ζωή ενός ατόμου παρουσιάσει πρόβλημα, κάποιο συναίσθημα μπορεί να γίνει πιο δυνατό από τα άλλα και να κυριεύσει το μυαλό του. Το άτομο μπορεί να νιώθει υπερβολικό φόβο και δειλία, κατάθλιψη και δυστυχία ή εκνευρισμό και θυμό. Ένα άτομο με άγχος βιώνει ακόμη και μικρά πράγματα ως τρομακτικά, ενώ ένα άτομο με κατάθλιψη βλέπει μόνο την αρνητική πλευρά των πραγμάτων. Ένα ευερέθιστο άτομο βρίσκει λόγους για να θυμώσει οπουδήποτε και αν κοιτάξει.



Στην ιατρική, οι ασθένειες έχουν διάφορες ονομασίες. Τα προβλήματα με τα συναισθήματα ονομάζονται συναισθηματικές διαταραχές, ενώ οι διάφορες συναισθηματικές διαταραχές που υπάρχουν παίρνουν το όνομά τους ανάλογα με το συναίσθημα που κυριαρχεί. Με τον τρόπο αυτό πήραν το όνομά τους οι φοβίες, οι διαταραχές άγχους και η κατάθλιψη. Η διαταραχή πανικού είναι άλλο ένα παράδειγμα. Τα άτομα που υποφέρουν από διαταραχή πανικού, νιώθουν ξαφνικά ένα έντονο αίσθημα άγχους ή φόβου και αισθάνονται τόσο άσχημα που φοβούνται ότι δε θα τα βγάλουν πέρα σε αυτήν την κρίση.





Προβλήματα στη λειτουργικότητα

Όταν διαταραχθεί η κανονική λειτουργία, το άτομο, μπορεί να γίνει πολύ αργό και να αισθάνεται νωθρό. Μπορεί να σταματήσει σχεδόν να μιλάει. Ή μπορεί να είναι γεμάτο ενέργεια και ίσως να μιλάει ασταμάτητα. Στην ιατρική, τα άτομα αυτά που έχουν συνεχώς τεράστια ενέργεια, ίσως χαρακτηριστούν ως μανιακά. Η διατροφή μπορεί επίσης, να παρουσιάσει προβλήματα: κάποιες φορές τα άτομα μπορεί να τρώνε πάρα πολύ ή να μην τρώνε σχεδόν τίποτα. Τότε λέμε ότι ίσως πάσχουν από διαταραχή πρόσληψης τροφής.

Μερικές φορές μπορεί κάποιες πράξεις να κυριαρχούν στη ζωή κάποιου ολοκληρωτικά. Στην περίπτωση αυτή, το άτομο νιώθει ότι πρέπει να επαναλαμβάνει μια συγκεκριμένη ενέργεια, όπως να πλένει συνεχώς τα χέρια του ή να ελέγχει αν έχει σβήσει τα φώτα ή αν έχει κλειδώσει την πόρτα. Οι άλλοι μπορεί να θεωρούν παράλογη αυτή την συμπεριφορά. Παρ' όλα αυτά, το άτομο νομίζει ότι κάτι κακό θα συμβεί αν δεν κάνει αυτή την επαναλαμβανόμενη πράξη. Αυτό είναι τρομακτικό και εξουθενωτικό, αφού το άτομο συχνά δεν μπορεί να σταματήσει, ακόμα και αν το θέλει. Σε αυτήν την περίπτωση, το άτομο ίσως πάσχει από ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή.





Προβλήματα στη σκέψη

Όταν διαταράσσεται η σκέψη, ο νους μπορεί να δημιουργεί τις πιο παράξενες σκέψεις και εμπειρίες, ωστόσο το άτομο τις πιστεύει. Για παράδειγμα, κάποιος μπορεί να σκεφτεί ότι οι σκέψεις του επηρεάζονται από τους εξωγήινους ή ότι οι γείτονες του στέλνουν ακτίνες που τον επηρεάζουν. Τέτοιες σκέψεις ονομάζονται παραληρητικές ιδέες. Μπορεί να βλέπει ή να ακούει πράγματα ή να μιλά σε κάποιον που δε βρίσκεται εκεί στην πραγματικότητα. Τέτοιες εμπειρίες ονομάζονται ψευδαισθήσεις.

Οι άνθρωποι μπορεί, επίσης, να καταλαβαίνουν καθημερινά πράγματα με διαστρεβλωμένο τρόπο. Μπορεί να σκέφτονται ότι ένα παπούτσι στο πάτωμα είναι ένα σημάδι που τους δόθηκε, ένας οϊωνός ότι θα συμβεί κάτι κακό. Η διαταραγμένη σκέψη μπορεί ακόμα να κάνει τα άτομα να νιώθουν ότι απειλούνται και να πιστεύουν ότι κάποιος τα ακολουθεί στο δρόμο ή ότι τα παρακολουθεί από το παράθυρο. Αυτού του είδους τα προβλήματα ονομάζονται ψυχωτικές διαταραχές. Η διαταραγμένη σκέψη είναι συχνά τρομακτική τόσο για το ίδιο το άτομο που τη βιώνει, όσο και για την οικογένειά του, κυρίως αν δε γνωρίζουν ότι πρόκειται για μια μορφή ασθένειας.

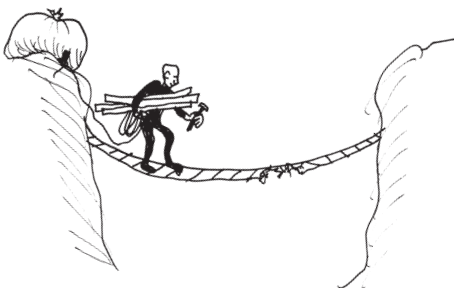




ΓΙΑΤΙ ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΕΧΟΥΝ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ;



8



Δε γνωρίζουμε τα πάντα γύρω από τα αίτια που προκαλούν τα προβλήματα ψυχικής υγείας και δεν μπορούμε να πούμε γιατί ορισμένοι άνθρωποι έχουν τέτοια προβλήματα. Σπάνια υπάρχει ένας μόνο λόγος - συνήθως είναι πολλοί. Δύσκολες καταστάσεις της ζωής ή απώλεια κάποιου αγαπημένου είναι κάποιοι συνηθισμένοι λόγοι, όπως επίσης και τρομακτικά γεγονότα. Οι άνθρωποι μπορεί επίσης να φθείρονται δουλεύοντας σκληρά. Εξαντλούν όλη την ενέργειά τους και ο νους δεν μπορεί πλέον να λειτουργεί καλά.

Δύσκολες εμπειρίες νωρίς στη ζωή μπορεί επίσης να έχουν κάποιον αντίκτυπο. Είναι σαν να έχουν αφήσει μια ουλή από τραύμα στον νου, ένα αδύναμο σημείο. Αργότερα, αν τα πράγματα δυσκολέψουν ξανά, αυτό το αδύναμο σημείο ίσως βγει στην επιφάνεια.

Είναι επίσης γνωστό ότι ο κίνδυνος για προβλήματα ψυχικής υγείας είναι μεγαλύτερος αν πολλοί στην οικογένεια υποφέρουν από αυτά. Είναι και αυτό όπως το τραύμα, το αδύναμο σημείο που ίσως βγει στην επιφάνεια. Παρ' όλα αυτά, καλό είναι να γνωρίζεις τα αδύναμα σημεία σου. Τότε, μπορείς να αναζητήσεις βοήθεια έγκαιρα και τα προβλήματα δε γίνονται τεράστια.





Θα εμφανίσω και εγώ την ίδια ασθένεια;

Τα παιδιά των γονιών με προβλήματα ψυχικής υγείας συχνά αναρωτιούνται αν θα αποκτήσουν τα ίδια προβλήματα όταν μεγαλώσουν. Τα προβλήματα ψυχικής υγείας είναι τόσο συχνά, που ο καθένας μπορεί να τα εμφανίσει κάποια στιγμή στη ζωή του. Παρ' όλα αυτά, τα προβλήματα των γονιών σας δε σημαίνουν ότι θα εμφανίσετε την ίδια ασθένεια. Οι εμπειρίες σε άλλες οικογένειες δείχνουν ότι τα περισσότερα παιδιά τα βγάζουν πέρα καλά. Η ασθένεια της μαμάς ή του μπαμπά σου είναι αποτέλεσμα πολλών πραγμάτων και γεγονότων στη ζωή τους. Η δική σου ζωή είναι ακριβώς ίδια με αυτή των γονιών σου; Φυσικά και όχι. Επομένως, ξεκινάς από ένα τελείως διαφορετικό σημείο.

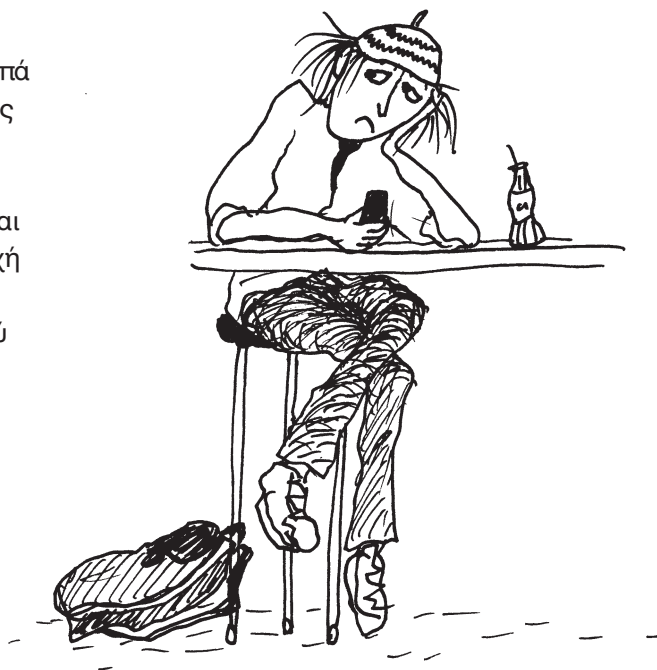




Μήπως έχω ήδη αρρωστήσει;

Πολλά παιδιά εξετάζουν τον εαυτό τους και παρατηρούν ότι έχουν τα ίδια συναισθήματα σαν τη μαμά ή τον μπαμπά τους. Αυτό συμβαίνει γιατί όλοι μερικές φορές νιώθουμε έντονη θλίψη, άγχος ή δεν μπορούμε να κοιμηθούμε και τα πράγματα πηγαίνουν άσχημα. Αυτή είναι η ζωή. Μιλάμε για ασθένεια ή διαταραχή μόνο όταν τα προβλήματα εμποδίζουν άλλες δραστηριότητες και γίνεται πολύ δύσκολο να συνεχιστεί η καθημερινή ζωή, όπως γινόταν πριν.

10





Παρ' όλα αυτά, η ζωή στο σπίτι μπορεί να είναι τόσο δύσκολη για σένα που να σε κουράζει αφάνταστα. Αν ανησυχείς για τη μαμά ή τον μπαμπά σου ή ακόμα και για όλη την οικογένεια, μπορεί να σε δυσκολεύει να κοιμηθείς το βράδυ. Μπορεί να μην καταφέρνεις να συγκεντρωθείς στο σχολείο ή σε άλλα πράγματα. Μπορεί να μην τα πηγαίνεις πια καλά στα μαθήματα, όπως πριν. Νιώθεις δυστυχία, ανησυχία και φόβο τις περισσότερες φορές; Τρως κανονικά ή έχεις χάσει βάρος; Είσαι μέσα στη χαρά και την ενέργεια, ή μήπως βρίσκεις τη ζωή άχαρη και βαρετή; Αν ισχύει το δεύτερο, μπορεί να νιώθεις εξάντληση και υπερβολική πίεση και ίσως χρειάζεσαι βοήθεια.



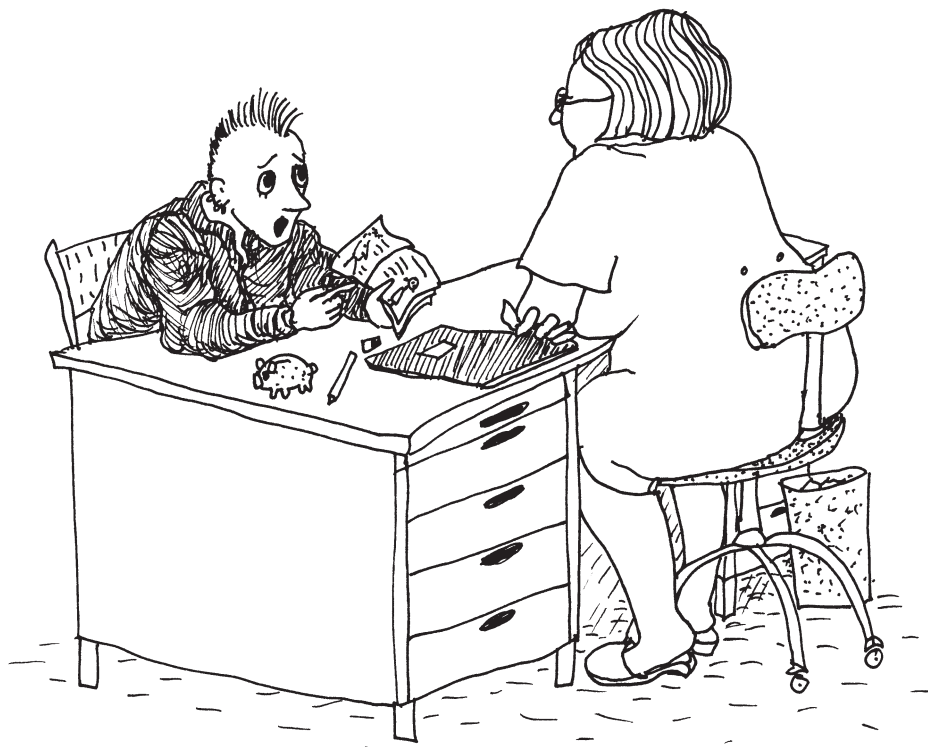


12

Μίλα στους γονείς σου. Συζήτησε με έναν γιατρό ή με κάποιον δάσκαλο / καθηγητή που εμπιστεύεσαι στο σχολείο. Μίλησέ τους για την κατάσταση στο σπίτι και για τις ανησυχίες που έχεις. Μπορεί να υπάρχει κάποιο κέντρο ψυχικής υγείας ή άλλη υπηρεσία για παιδιά και εφήβους στην περιοχή σου - μπορείς επίσης να επικοινωνήσεις μαζί τους. Δείξε αυτό το βιβλίο λέγοντας πως κάπως έτσι είναι τα πράγματα για σένα.

Δεν πειράζει αν οι γονείς σου έχουν πει να μη μιλάς για τα προβλήματα στο σπίτι. Αυτό είναι συχνό, καθώς μερικοί γονείς φοβούνται τι θα σκεφτούν οι άλλοι για τα προβλήματά τους. Ωστόσο, όλοι, παιδιά και ενήλικες, επιτρέπεται να μιλήσουν σε κάποιον ειδικό για οτιδήποτε τους απασχολεί και να πάρουν βοήθεια. Οι γονείς σου μπορεί αργότερα να καταλάβουν πόσο σημαντικό ήταν αυτό για σένα.







ΠΩΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΝΤΑΙ ΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ;



14

Ακριβώς όπως οι άλλες ασθένειες, τα προβλήματα ψυχικής υγείας μπορούν να αντιμετωπιστούν. Η θεραπεία γίνεται σε κέντρα ψυχικής υγείας και ειδικούς γιατρούς (ψυχιάτρους, παιδοψυχιάτρους). Κάποιες φορές, είναι απαραίτητη η θεραπεία σε νοσοκομείο. Στα κέντρα ημέρας, οι άνθρωποι συνήθως πηγαίνουν στο νοσοκομείο το πρωί και επιστρέφουν στο σπίτι το απόγευμα.

Μπορείς να ρωτήσεις τη μαμά ή τον μπαμπά σου τι θεραπεία κάνουν, αν δεν το γνωρίζεις. Μπορεί να σου πουν ότι πηγαίνουν στον γιατρό και μιλάνε. Κατά τη διάρκεια της θεραπείας, οι ειδικοί συζητούν με τη μαμά ή τον μπαμπά σου για την κατάσταση και ίσως προσπαθούν να βρουν λύσεις. Η ψυχοθεραπεία είναι μια μορφή θεραπείας που βασίζεται στο να μιλάς συστηματικά για τις ανησυχίες σου και να κάνεις αλλαγές. Κατά τη διάρκεια αυτής της θεραπείας, η μαμά ή ο μπαμπάς σου βλέπουν έναν θεραπευτή τακτικά. Η θεραπεία μπορεί ακόμη να γίνεται σε ομάδες, όπου άνθρωποι με παρόμοια προβλήματα ψάχνουν μαζί για λύσεις.





Φαρμακευτική θεραπεία

Υπάρχουν πολλά είδη φαρμάκων για τα προβλήματα ψυχικής υγείας. Κάποια βοηθούν να ελέγξουμε το συναίσθημα που κυριαρχεί ή να απαλλαγούμε από μια ψυχαναγκαστική συμπεριφορά. Άλλα φάρμακα βοηθούν τους ανθρώπους να κοιμούνται καλύτερα. Κάποια άλλα βοηθούν στην ισορροπία του νου ώστε να σταματήσει να δημιουργεί παράξενες σκέψεις και βοηθούν το άτομο να καταλαβαίνει τι είναι πραγματικό και τι όχι.

Μερικές φορές οι άνθρωποι φοβούνται τα φάρμακα. Αυτό γίνεται συνήθως από άγνοια. Αν υπάρχει φάρμακο για μια ασθένεια, καλό είναι να το χρησιμοποιούμε. Για παράδειγμα, κανείς δεν μπορεί να πει ότι η καρδιοπάθεια ή ο διαβήτης δεν πρέπει να θεραπεύονται με φάρμακα.





Μερικές φορές οι γονείς δεν παίρνουν τα φάρμακά τους σωστά. Ίσως αυτό να συμβαίνει και στην οικογένειά σου. Έχεις ξεκινήσει να φροντίζεις για τα φάρμακα των γονιών σου; Αυτό είναι ένα δύσκολο καθήκον και σίγουρα θα σου προκαλεί μεγάλη ανησυχία.

16

Αν είσαι σε αυτή την κατάσταση, πες στη μαμά ή τον μπαμπά σου ότι η φροντίδα για τα φάρμακά τους είναι κάτι που δεν μπορείς να κάνεις πια και πως σου προκαλεί μεγάλη ανησυχία. Ίσως οι ίδιοι να μην το έχουν σκεφτεί από τη δική σου πλευρά. Είναι ακόμη πιθανό η μαμά ή ο μπαμπάς σου να μη σε ακούσουν. Σε αυτήν την περίπτωση, μίλα στον άλλο γονιό σου ή σε κάποιον εκτός της οικογένειας. Η ευθύνη για τη φαρμακευτική θεραπεία του γονιού είναι πολύ μεγάλο βάρος για ένα παιδί κάθε ηλικίας.





Πότε μπορεί να νοσηλευτεί κάποιος χωρίς τη θέλησή του;

Όταν η σκέψη ενός ατόμου είναι πολύ διαταραγμένη, λέγεται ότι έχει χάσει επαφή με την πραγματικότητα. Στην Ιατρική, στην περίπτωση αυτή λέγεται ότι τα άτομα αυτά εμφανίζουν ψυχωτική διαταραχή ή σχιζοφρένεια. Μερικές φορές είναι απαραίτητο να μπουν στο νοσοκομείο, ακόμα κι αν οι ίδιοι δε θέλουν να πάνε. Μερικές φορές, ο κίνδυνος να κάνουν κακό στον εαυτό τους είναι τόσο μεγάλος που πρέπει να μεταφερθούν στο νοσοκομείο παρά τη θέλησή τους μ' ένα ασθενοφόρο ή με τη βοήθεια της αστυνομίας. Είναι πάντα δύσκολο για τα παιδιά να νοσηλεύεται ο γονιός τους με αυτόν τον τρόπο, ειδικά αν δε γνωρίζουν τα ίδια τι συμβαίνει.

Είναι πιο εύκολο να το καταλάβεις αν σκεφτείς έναν εφιάλτη που σε κυνηγά. Φαντάσου ότι πιστεύεις πως το όνειρο είναι πραγματικό, ενώ οι άλλοι ξέρουν πως δεν είναι. Φαντάσου ότι αρχίζεις να μιλάς και να κάνεις πράγματα που οι άλλοι βρίσκουν παράξενα. Νιώθεις φόβο και ίσως προσπαθήσεις να το σκάσεις, με κάθε κόστος. Και τότε, έρχεται ο γιατρός που σου λέει ότι χρειάζεσαι θεραπεία! Νιώθεις μεγάλη προσβολή και θυμό γιατί οι υπόλοιποι δεν παίρνουν στα σοβαρά τον κίνδυνο που σε απειλεί. Μπορεί ακόμα να σκεφτείς ότι ο γιατρός συνεργάζεται με αυτούς που σε κυνηγάνε. Μπορεί να προσπαθήσεις απεγνωσμένα να παλέψεις με όλους αυτούς που θέλουν να σε βάλουν σε θεραπεία. Αλλά αργότερα, όταν συνειδητοποιήσεις ότι πίστευες σ' ένα κακό όνειρο, ίσως να νιώσεις κάποια ανακούφιση που σε εμπόδισαν από επικίνδυνα πράγματα.







ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΘΕΡΑΠΕΥΤΟΥΝ ΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ;

20



Οι περισσότεροι άνθρωποι αναρρώνουν από τα προβλήματα ψυχικής υγείας. Συνήθως όμως, χρειάζεται περισσότερος χρόνος απ' ότι στις σωματικές ασθένειες και μπορεί να υπάρχουν σκαμπανεβάσματα κατά τη διάρκεια της ανάρρωσης: κάποιες φορές σταθερή βελτίωση, άλλες πάλι πισωγυρίσματα. Τα πισωγυρίσματα είναι συχνά δύσκολα γιατί συνήθως πιστεύουμε ότι ο ασθενής πρέπει να αρχίσει πάλι απ' την αρχή. Αλλά συχνά, το πισωγύρισμα είναι απλά ένα συνηθισμένο μέρος της ανάρρωσης.



Θα μπορούσε κάποιος να συγκρίνει τη διαδικασία της ανάρρωσης από μια ψυχική διαταραχή με την ανάρρωση ενός προβλήματος στη μέση. Στην αρχή, η μέση πονάει πολύ και ο ασθενής δεν μπορεί να κινηθεί. Έπειτα, ο πόνος υποχωρεί και του είναι πιο εύκολο να κινηθεί. Αλλά μετά, κάποια μέρα, ο πόνος επιστρέφει και η μέση είναι δύσκαμπτη ξανά. Τελικά η πλάτη γίνεται καλά, αλλά ο ασθενής πρέπει να κάνει γυμναστική, ώστε η μέση του να παραμείνει σε φόρμα. Κάπως έτσι, η μαμά ή ο μπαμπάς σου θα πρέπει να κάνουν θεραπεία για μεγάλο διάστημα και πιθανότατα να αλλάξουν μερικά πράγματα στη ζωή τους, όπως για παράδειγμα να μη δουλεύουν τόσο πολύ.

Υπάρχουν επίσης προβλήματα ψυχικής υγείας που διαρκούν πάρα πολύ, ακόμα και για το υπόλοιπο της ζωής του ατόμου. Υπάρχουν προβλήματα που βελτιώνονται, αλλά ξαναεμφανίζονται πολύ αργότερα. Είναι σημαντικό τόσο για τον ασθενή όσο και για τα μέλη της οικογένειάς του να γνωρίζουν το πρόβλημα. Αυτό βοηθάει την οικογένεια να τα βγάλει πέρα όταν ο γονιός ασθενεί.





Μπορώ να κάνω κάτι για να βοηθήσω τη μαμά ή τον μπαμπά μου;

Ναι, μπορείς. Ίσως, το πιο σημαντικό απ' όλα είναι να πεις στη μαμά ή τον μπαμπά σου ότι είναι σημαντικοί για σένα παρ' όλα τα προβλήματα. Μπορείς να κάνεις γλυκά πράγματα, να δείχνεις στοργή και διακριτικότητα. Μπορείς να φτιάξεις έναν καφέ, να προσφέρεις λίγα λουλούδια ή να ενθαρρύνεις τη μαμά ή τον μπαμπά σου να τηλεφωνήσουν σ' έναν φίλο.

22

Πιθανόν να έχεις προσέξει ότι μερικές φορές η μαμά ή ο μπαμπάς σου είναι πολύ ευχαριστημένοι όταν προσπαθείς να τους στηρίξεις και να τους συμπαρασταθείς, όμως άλλες φορές αγνοούν τις προσπάθειές σου και δε θέλουν τον καφέ που τους έφτιαξες ή τα λουλούδια που τους προσέφερες. Αυτό μπορεί να σε πληγώσει και να σε ανησυχήσει συγχρόνως: τίποτα τελικά δεν τους κάνει καλό; Θυμήσου ότι λόγω της ασθένειας, η μαμά ή ο μπαμπάς σου συχνά φαίνονται απόμακροι και τίποτα δεν μπορεί να τους κάνει ευτυχισμένους.



Βάλε τα λουλούδια στο βάζο και συνέχισε τις δικές σου ασχολίες. Έκανες το καλύτερο και ίσως η μαμά ή ο μπαμπάς σου να προσέξουν τα λουλούδια αργότερα. Αν νιώθεις άσχημα και χρειάζεσαι κάποιον να σου συμπαρασταθεί, πες στον άλλον γονιό ή σε άλλον ενήλικο τι συνέβη. Μπορείς ακόμα να πεις στη μαμά ή στον μπαμπά σου, αργότερα, ότι ήθελες να τους δώσεις χαρά.

Μερικές φορές, τα παιδιά νομίζουν ότι αν δώσουν αρκετή βοήθεια, ο γονιός θα νιώσει καλύτερα και ίσως να γίνει καλά. Αλλά ένα παιδί δεν μπορεί να λύσει τα προβλήματα του γονιού ό,τι κι αν κάνει. Ο γονιός χρειάζεται θεραπεία. Μπορείς, όμως, να πεις στη μαμά ή στον μπαμπά σου με πολλούς διαφορετικούς τρόπους ότι νοιάζεσαι. Αυτό είναι σημαντικό και δε χρειάζεται να κάνεις κάτι άλλο.

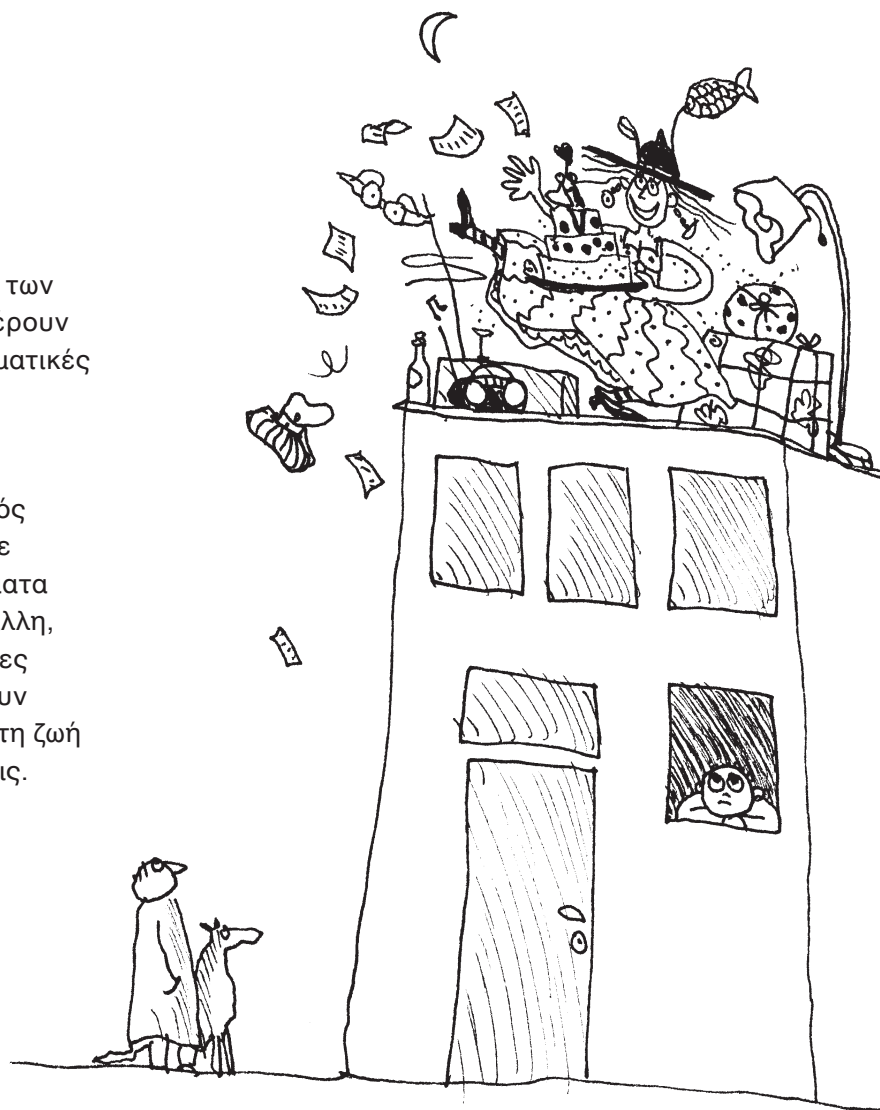




Ο ΑΝΤΙΚΤΥΠΟΣ ΣΕ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΚΑΙ ΦΙΛΟΥΣ

24

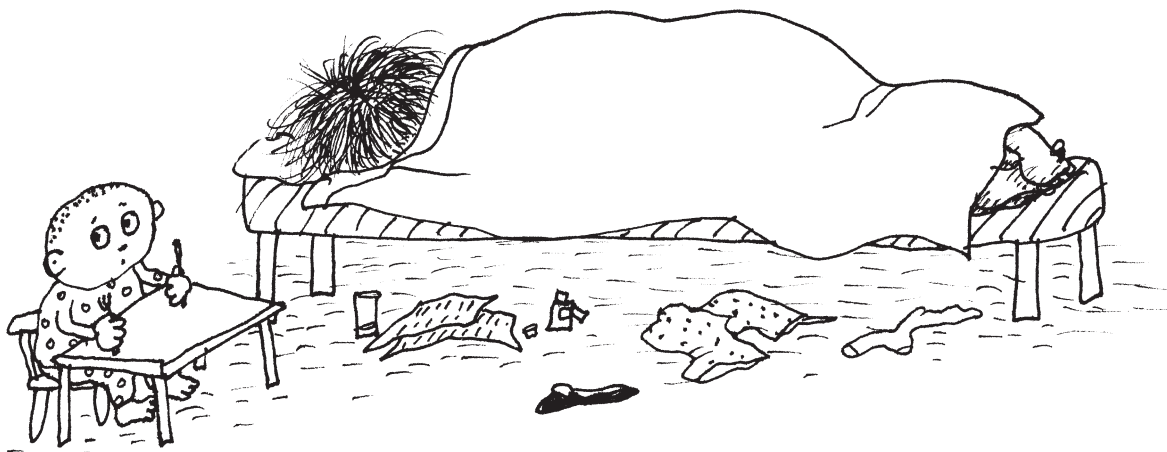
Τα ψυχικά προβλήματα δυσκολεύουν τις σχέσεις των ανθρώπων. Σε αυτό διαφέρουν από τις περισσότερες σωματικές ασθένειες. Αν σπάσεις το πόδι σου, δεν μπορείς να περπατήσεις, αλλά είσαι ακόμα ο παλιός σου εαυτός όταν συναναστρέφεται με τους άλλους. Τα προβλήματα ψυχικής υγείας από την άλλη, επηρεάζουν τις ανθρώπινες αντιδράσεις. Γι' αυτό έχουν τόσο μεγάλο αντίκτυπο στη ζωή και τις ανθρώπινες σχέσεις.





Ποιος θα φροντίσει για τις δουλειές του σπιτιού;

Ίσως οι γονείς σου να έχουν τόσο λίγη ενέργεια που τα πιάτα να έχουν στοιβαχτεί στον νεροχύτη, τα άπλυτα ρούχα να ξεχειλίζουν στο καλάθι και τόννοι σκόνης να σκεπάζουν το πάτωμα. Ίσως οι γονείς σου να μη μαγειρεύουν καν. Ίσως εσύ ή τα αδέρφια σου, να έχετε αναλάβει αυτές τις δουλειές του σπιτιού.





ΘΑ ΒΟΗΘΗΣΩ ΕΓΩ!

ΤΑ ΚΑΤΑΦΕΡΝΩ!

ΘΑ ΤΟ ΚΑΝΩ ΕΓΩ!





Είναι καλό να συμμετέχεις στις δουλειές του σπιτιού και να προσφέρεις το μερίδιο που σου αναλογεί. Όμως μερικές φορές, οι δουλειές στο σπίτι και η φροντίδα των μικρότερων παιδιών γίνεται ευθύνη ενός μόνο παιδιού, που δεν μπορεί πλέον να συνεχίσει τις ασχολίες του και να βλέπει τους φίλους του. Συμβαίνει αυτό στην οικογένειά σου; Αυτό είναι πολύ δύσκολο για τα παιδιά κάθε ηλικίας.

Επομένως, τι θα μπορούσες να κάνεις αν ο γονιός σου είναι πολύ κουρασμένος για να κάνει τις δουλειές του σπιτιού και κάποιος πρέπει να μαγειρέψει, να πλύνει και να καθαρίσει; Μίλα γι' αυτό στο σπίτι και πρότεινε να σκεφτείτε όλοι μαζί πώς θα γίνονται οι δουλειές, χωρίς να πέφτουν στους ώμους του ενός. Ίσως να μπορούσατε να πάρετε βοήθεια από την κοινωνική υπηρεσία του δήμου ή από συγγενείς. Μερικές φορές, η οικογένεια μπορεί να προσλάβει οικιακή βοηθό. Αν σου είναι δύσκολο να μιλήσεις για αυτό το θέμα, δείξε τη σελίδα αυτή στους γονείς σου και πες τους ότι αφορά την οικογένειά σας.





Εξωσχολικές δραστηριότητες και φίλοι

Η ζωή στο σπίτι μπορεί να είναι τόσο δύσκολη, ώστε τα παιδιά να σταματήσουν να βλέπουν τους φίλους τους και να διασκεδάζουν. Ίσως και εσύ να μη θέλεις να καλέσεις φίλους σου στο σπίτι, επειδή η μαμά ή ο μπαμπάς δε νιώθουν καλά. Ή μπορεί να σου φαίνεται άδικο να διασκεδάζεις, κάπως σαν να απογοητεύεις τους γονείς σου, επειδή στο σπίτι υπάρχουν δυσκολίες ή τόσο θλίψη. Ίσως να φοβάσαι να αφήσεις τη μαμά ή τον μπαμπά μόνους στο σπίτι. Ίσως να μην υπάρχει κάποιος για να σε πάει στις εξωσχολικές σου δραστηριότητες.

28

Οι φίλοι, τα χόμπι και οι εξωσχολικές δραστηριότητες είναι όπως η τροφή και η ξεκούραση για τα παιδιά: απαραίτητα και σημαντικά. Υπάρχει κάποιος γείτονας ή ο γονιός κάποιου φίλου σου που θα μπορούσε να σε πάει στις εξωσχολικές σου δραστηριότητες; Αν φοβάσαι να αφήσεις τη μαμά ή τον μπαμπά μόνους ή αν νιώθεις ότι το να διασκεδάζεις δεν είναι δίκαιο για αυτούς, τότε χρειάζεται να το συζητήσεις μαζί τους. Είναι πιθανό να τους έχεις παρεξηγήσει. Πολλοί γονείς ανησυχούν όταν βλέπουν ότι τα παιδιά τους έχουν παρατήσει τις εξωσχολικές τους δραστηριότητες και τα χόμπι τους.

Μπορείς να εξηγήσεις στους φίλους σου τι συμβαίνει με τους γονείς σου και γιατί δεν μπορείς να τους καλέσεις στο σπίτι σου; Αυτό θα κάνει τα πράγματα πιο απλά και τις επισκέψεις πιο εύκολες. Στην αρχή μπορεί να σου φανεί δύσκολο να τους το πεις, αλλά οι φίλοι σου μάλλον έχουν περισσότερη κατανόηση απ' όση πιστεύεις.





30

Βία στο σπίτι

Κάποια προβλήματα ψυχικής υγείας κάνουν τους ανθρώπους τόσο ευέξαπτους που δεν μπορούν να ελέγξουν τον εαυτό τους όταν θυμώνουν. Ο γονιός μπορεί να γίνει απειλητικός ή βίαιος και να φτάσει να χτυπήσει τον άλλον γονιό, εσένα ή τα αδέρφια σου: αυτό είναι σωματική βία.

Μερικές φορές ο γονιός ξεκινά να κακομεταχειρίζεται κάποιο μέλος της οικογένειας. Μπορεί διαρκώς να μαλώνει κάποιο παιδί, να λέει σκληρά πράγματα που πληγώνουν ή ακόμα και να γίνεται πολύ αυστηρός μαζί τους. Ό,τι κι αν κάνει το παιδί είναι λάθος. Βρίσκεται πάντα στο λάθος μέρος και φταίει για όλα. Το τιμωρούν συνέχεια. Για παράδειγμα, δεν το αφήνουν να παίξει ή να χαρεί μαζί με τους άλλους. Αυτό είναι ψυχολογική βία.





Η σωματική και η ψυχολογική βία βλάπτουν πάντα τα παιδιά και τους μεγάλους. Η βία είναι πάντα λάθος. Αν βλέπεις ότι κάτι τέτοιο συμβαίνει στο οικογένειά σου, μίλα αμέσως σε κάποιον (π.χ. στη δασκάλα ή στον γιατρό). Η κατάσταση χρειάζεται να αλλάξει το συντομότερο δυνατό. Εσύ και τα αδέρφια σου χρειάζεστε να νιώθετε ασφαλείς ψυχικά και σωματικά. Ο γονιός που είναι άρρωστος χρειάζεται, επίσης, βοήθεια.

Ίσως η μαμά ή ο μπαμπάς σου να σου έχουν πει να μη μιλάς σε άλλους για την κατάσταση στο σπίτι, αλλά δεν πρέπει να τους ακούσεις σ' αυτό. Ίσως η μαμά ή ο μπαμπάς σου να μην το καταλαβαίνουν αυτή τη στιγμή, αλλά είναι καλύτερο και για εκείνους να αντιμετωπιστεί η κατάσταση και κάποιος να τους εμποδίσει να πληγώνουν τα άλλα μέλη της οικογένειας.





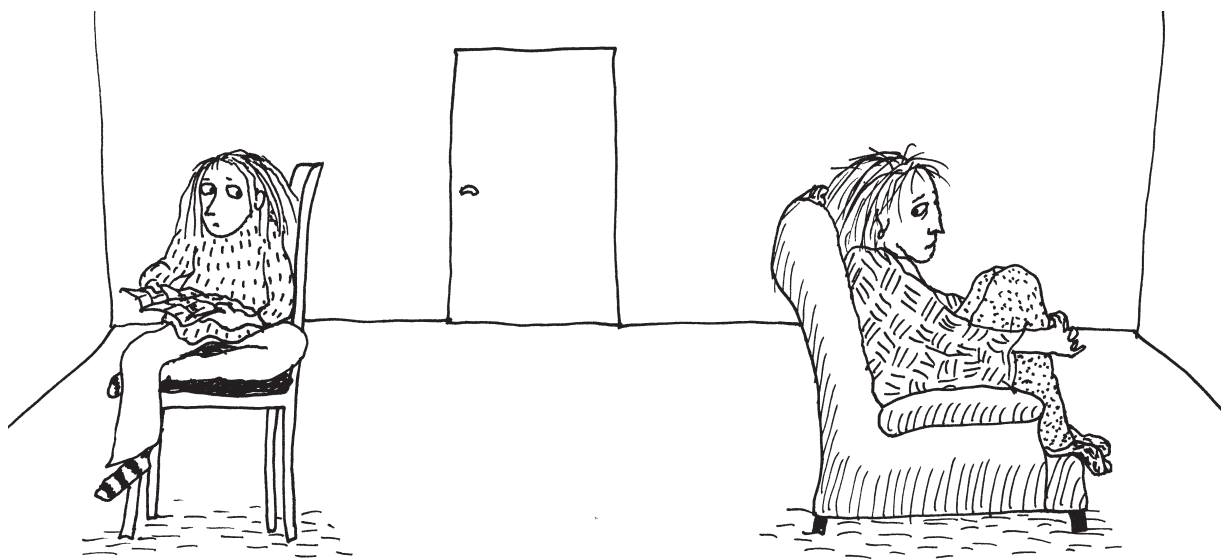
ΠΑΡΕΞΗΓΗΣΕΙΣ

Μήπως ο μπαμπάς δε νοιάζεται για μένα πια;
Μήπως η μαμά δε με αγαπάει;

32



Τα προβλήματα ψυχικής υγείας προκαλούν πολλές παρεξηγήσεις. Οι παρεξηγήσεις συχνά προκαλούνται από ασήμαντα, καθημερινά πράγματα. Φαντάσου ότι γυρίζεις μια μέρα στο σπίτι, λες «Γεια!» και κανείς δεν απαντά. Μετά, βλέπεις τον μπαμπά σου να πηγαίνει στο δωμάτιό του και να κλείνει την πόρτα πίσω του. Αυτό πονάει: «Δεν του άρεσε που γύρισα στο σπίτι; Ο μπαμπάς δε με θέλει πια». Αλλά, αν ξέρεις ότι ο μπαμπάς υποφέρει από κατάθλιψη και ότι οι άνθρωποι με κατάθλιψη δεν μπορούν πάντα να τα βγάλουν πέρα με άλλους ανθρώπους γύρω τους, μπορείς να πεις στον εαυτό σου: «Η κατάθλιψη τον κάνει να νιώθει άσχημα σήμερα». Είναι ξεκάθαρο ότι είναι πρόβλημα του μπαμπά σου, όχι δικό σου. Η συμπεριφορά του δεν είχε σχέση με το πώς ήσουν εσύ ή με το πόσο σε αγαπάει.



Μια συχνή παρεξήγηση είναι πως τόσο το παιδί όσο και ο γονιός πιστεύουν ότι δε νοιάζεται ο ένας για τον άλλον. Σε τέτοιες περιπτώσεις, το παιδί μπορεί να μένει στο δωμάτιό του για μην το βλέπει ο γονιός. Ο γονιός μπορεί να νομίζει ότι δεν είναι δυνατό να τον αγαπάει ένα παιδί έτσι όπως είναι. Ο γονιός μπορεί, επίσης, να απομακρυνθεί. Έτσι λοιπόν, βρίσκονται παιδί και γονιός ο καθένας στη γωνιά του να φαντάζονται πράγματα που δεν ισχύουν. Ο μόνος τρόπος για να λυθεί αυτό είναι η συζήτηση.



Φταίω εγώ για τα προβλήματα της μαμάς ή του μπαμπά μου;

Σχεδόν όλα τα παιδιά πιστεύουν ότι φταίνει τα ίδια με κάποιον τρόπο για τα προβλήματα των γονιών τους.

Πιστεύεις και εσύ το ίδιο; Ίσως προκάλεσες κάποιον μπελά στη μαμά ή τον μπαμπά σου και τους απογοήτευσες, ώστε να χάσουν τη ψυχραιμία τους ή να αρχίσουν να κλαίνε και να κλειστούν στο δωμάτιό τους. Ίσως η μαμά ή ο μπαμπάς σου να σε έχουν κατηγορήσει για τη δυστυχία τους. Αν είναι έτσι τα πράγματα, δεν είναι παράξενο που κατηγορείς τον εαυτό σου.



Μπορεί πραγματικά να έκανες κάτι που στεναχώρησε τον γονιό σου, αλλά αυτά τα πράγματα συμβαίνουν σε κάθε οικογένεια. Είναι μέρος της καθημερινότητας και δεν είναι η αιτία των προβλημάτων ψυχικής υγείας. Η μαμά ή ο μπαμπάς σου μπορεί να ένιωσαν άσχημα λόγω της ασθένειάς τους, όχι εξαιτίας σου. Αν κατηγορούν εσένα, το κάνουν μάλλον επειδή δεν καταλαβαίνουν πώς τους επηρεάζει η ασθένεια.

Όταν καταλαβαίνεις τα προβλήματα των γονιών σου και πώς επηρεάζουν τη συμπεριφορά τους, αυτό βοηθάει να λυθούν παρεξηγήσεις. Αν κάτι σε απασχολεί, ρώτα τους γονείς σου. Μπορεί να μην έχουν παρατηρήσει αυτά τα πράγματα ή να μην καταλαβαίνουν τι σημαίνουν για σένα.





ΤΙ ΝΙΩΘΟΥΝ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

ΝΙΩΘΩ ΑΣΧΗΜΑ
ΓΙΑ ΤΗ ΜΑΜΑ...



Τα προβλήματα ψυχικής υγείας προκαλούν μεγάλο πόνο. Ο γονιός με κατάθλιψη ίσως περιγράφει το πώς νιώθει λέγοντας πως είναι σαν να βρίσκεται σε μια μαύρη τρύπα ή πως νιώθει ένα αίσθημα κενού. Κάποιος γονιός μπορεί να πει ότι έχει την αρρώστια του ύπνου, κάποιος άλλος μπορεί να το λέει αρρώστια του κλάματος. Το άγχος μοιάζει σαν να μην έχεις ένα μέρος ασφαλές. Η διαταραγμένη σκέψη είναι τρομακτική, γιατί ο γονιός δεν ξέρει τι είναι πραγματικό και τι όχι, καθώς και τι θα συμβεί μετά.

Τα παιδιά νιώθουν άσχημα όταν βλέπουν ότι η μαμά ή ο μπαμπάς τους είναι δυστυχισμένοι. Πες στους γονείς σου πώς νιώθεις και ότι ανησυχείς για αυτούς. Τα παιδιά συχνά, φοβούνται ότι αν μιλήσουν για τα συναισθήματά τους θα επιβαρύνουν τους γονείς τους, αλλά συνήθως συμβαίνει το αντίθετο. Θυμήσου: μοιρασμένη χαρά είναι διπλή χαρά, μοιρασμένος πόνος είναι μισός πόνος.



ΕΙΝΑΙ ΑΠΑΙΣΙΟ ΝΑ ΒΛΕΠΩ
ΤΗ ΜΑΜΑ ΝΑ ΝΙΩΘΕΙ ΤΟΣΟ ΑΣΧΗΜΑ...
ΕΙΝΑΙ ΣΑΝ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ ΜΟΥ ☁ ΝΑ ΤΗΝ
ΣΥΝΘΛΙΒΟΥΝ ☺ ΚΑΠΟΙΕΣ ΦΟΡΕΣ,
ΜΕΝΩ ΜΑΚΡΙΑ ΟΣΟ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ
ΓΙΝΕΤΑΙ... ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΤΙΠΟΤΑ ΠΟΥ ΝΑ
ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ ΤΕΛΟΣ ΠΑΝΤΩΝ...
ΤΙΣ ΝΥΧΤΕΣ ΟΜΩΣ, ΚΛΑΙΩ ΜΟΝΗ ΣΤΟ ΚΡΕΒΑΤΙ...





Η κατάσταση στο σπίτι μπορεί να σε τρομάζει με πολλούς τρόπους. Δε γνωρίζεις σίγουρα τι πάει στραβά με τη μαμά ή τον μπαμπά και αν θα γίνουν καλά. Μπορεί να υπάρχει ένταση μεταξύ των γονιών σου και να φοβάσαι ότι θα χωρίσουν. Αν η μαμά ή ο μπαμπάς σου δεν είναι αρκετά καλά για να δουλέψουν μπορεί να είναι δύσκολο να τα βγάλετε πέρα οικονομικά.

Ο μεγαλύτερος φόβος είναι συχνά ότι η μαμά ή ο μπαμπάς θα κάνουν κακό στον εαυτό τους. Πολλά παιδιά το φοβούνται, ειδικά αν ο γονιός υποφέρει από κατάθλιψη. Κάποιες φορές η κατάσταση φαίνεται τόσο απειλητική που το παιδί δεν πάει στο σχολείο γιατί δεν θέλει να αφήσει το γονιό μόνο του. Στις πολύ δύσκολες φάσεις, το παιδί μπορεί να ξυπνάει το βράδυ για να σιγουρευτεί ότι η μαμά ή ο μπαμπάς του κοιμούνται ήσυχα.



Αν έχεις τέτοιες ανησυχίες, μίλα στους γονείς σου. Η συζήτηση μπορεί να αποδείξει ότι οι φόβοι σου είναι αβάσιμοι. Μπορεί, επίσης, να μάθεις ότι αν και ο γονιός σκέφτεται που και που να κάνει κακό στον εαυτό του, δε σκοπεύει να το κάνει. Μπορεί, επίσης, να σου πει ότι έχει τον τρόπο να εμποδίσει το κακό να συμβεί, για παράδειγμα μιλώντας με τον γιατρό του.



Αν η μαμά ή ο μπαμπάς σου πουν ότι έχουν σκεφτεί ή έχουν σχεδιάσει να αυτοκτονήσουν αλλά δε θέλουν να ζητήσουν βοήθεια, η κατάσταση είναι σοβαρή. Προφανώς, δεν μπορούν να βοηθήσουν τον εαυτό τους. Τότε χρειάζεσαι βοήθεια: Μίλα στον άλλον γονιό ή σε κάποιον άλλον ενήλικο. Σε περίπτωση επείγοντος κάλεσε το 100 και πες τους για το πρόβλημα. Ο γονιός σου μάλλον θα σου πει να μην το κάνεις, αλλά τώρα χρειάζεται να εμπιστευτείς τη δική σου κρίση. Μη φοβηθείς να το πεις. Ο ενήλικος που θα σε ακούσει θα αποφασίσει τι χρειάζεται να γίνει.



ΝΙΩΘΩ ΤΟΣΟ
ΘΥΜΟ!!



Τα παιδιά, επίσης, συχνά κρατούν μέσα τους άσχημες σκέψεις και κρύβουν τον θυμό τους. Ίσως η μαμά ή ο μπαμπάς να είναι πάντα μπουχτισμένοι, άδικοι ή απαιτητικοί χωρίς λόγο ή να παραπονιούνται συνεχώς για κάτι. Μπορεί να σου έχουν υποσχεθεί ότι θα σου κάνουν πάρτι για τα γενέθλιά σου, ότι θα σε πάνε σινεμά ή να σου έχουν πει ότι μπορείς να καλέσεις τους φίλους σου στο σπίτι. Ξαφνικά μετά, δεν κρατούν τις υποσχέσεις τους. Το χειρότερο πράγμα είναι ότι ποτέ δεν ξέρεις πότε θα γίνει αυτό.

Ο γονιός μπορεί ακόμη να απαιτεί να επαναλαμβάνεις τις δικές του ψυχαναγκαστικές πράξεις, για παράδειγμα να πλένεις τα χέρια σου ή να ελέγχεις αν έχεις κλειδώσει την πόρτα. Μπορεί, επίσης, να λέει παράξενα πράγματα για τους φίλους σου ή τους γείτονες. Μπορεί να φτάσεις στο σημείο να τσακώνεσαι μαζί του και να μη ξέρεις τι να πιστέψεις. Η κατάσταση μπορεί να σε τρομάζει και να σου προκαλεί μεγάλη θλίψη. Μπορεί να σε θυμώνει πάρα πολύ ή να σε κάνει να νιώθεις πλήρη αδυναμία και να σου αφαιρεί όλη την ενέργεια.

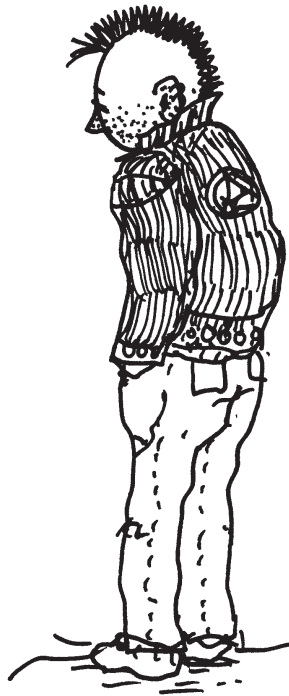


Είναι συχνά δύσκολο να θυμώνει κανείς με γονείς που έχουν προβλήματα. Το να θυμώνεις μπορεί να σε κάνει να νιώθεις ενοχή. Παρ' όλα αυτά, θα ήταν καλό σε μια ήρεμη στιγμή να τους πεις πόσο άσχημα νιώθεις όταν δεν κρατούν συνεχώς τις υποσχέσεις τους ή όταν είναι διαρκώς ανικανοποίητοι. Ίσως μπορείς να βρεις έναν τρόπο να αντιμετωπίσεις τις καταστάσεις αυτές. Ακόμα κι αν δε βρεθεί μια πραγματική λύση, η συζήτηση μπορεί να βοηθήσει. Ο γονιός σου μπορεί να μην έχει καταλάβει τι σημαίνει η συμπεριφορά του για σένα.





ΣΤΡΕΠΟΜΑΙ...



Συμπεριφέρεται περίεργα η μαμά ή ο μπαμπάς σου;

Θέλουν να τραβούν την προσοχή όταν βρίσκεστε έξω μαζί; Μερικές φορές, οι άνθρωποι που υποφέρουν από ψυχικές διαταραχές μπορεί να συμπεριφέρονται παράξενα, να μιλούν μόνοι τους, να κάνουν παράξενες διαδρομές ή να περπατάνε παράξενα ή να μιλούν σε αγνώστους χωρίς λόγο. Αυτό προκαλεί φυσικά αμηχανία και ντροπή και συχνά τα παιδιά περπατούν λίγο πίσω ή τρέχουν πιο μπροστά. Ίσως μετά νιώθεις άσχημα, σαν να πρόδωσες τη μαμά ή τον μπαμπά. Μη δείχνεις τόση αυστηρότητα στον εαυτό σου. Είναι απόλυτα κατανοητό η συμπεριφορά του γονιού σου να σου προκαλεί αμηχανία.



Μερικές φορές μπορεί να νιώθεις ότι δεν αντέχεις άλλο. Δε θες να προσπαθήσεις άλλο, ούτε καν να καταλάβεις τον άρρωστο γονιό σου. Αν και μπορεί να προσπάθησες να του προσφέρεις φροντίδα και βοήθεια με κάθε τρόπο, τίποτα δε μοιάζει αρκετό. Ή η μαμά ή ο μπαμπάς σου μπορεί να είναι θυμωμένοι και απρόβλεπτοι συνέχεια, επομένως δεν ξέρεις τι θα συμβεί στη συνέχεια.

Ίσως νιώθεις πραγματικό μίσος και πικρία. Ταυτόχρονα, μπορεί να έχεις αισθήματα ενοχής, ανησυχίας και λύπης. Είναι κατανοητό ότι προτιμάς να λείπεις από το σπίτι ή να μένεις στο δωμάτιό σου. Μπορεί να σε βοηθήσει να πεις στους φίλους σου πώς νιώθεις. Αν και οι καταστάσεις συχνά διαφέρουν, κάθε παιδί κουράζεται και εκνευρίζεται με τον γονιό του κάποια στιγμή. Είναι πιο συνηθισμένο απ' όσο νομίζεις!





ΞΕΚΙΝΩΝΤΑΣ ΤΗ ΔΙΚΗ ΣΟΥ ΖΩΗ ΜΕΤΑ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ



Έχεις τελειώσει το σχολείο; Ίσως να ψάχνεις ένα δικό σου μέρος για να ζήσεις ή να έχεις ήδη φύγει από το σπίτι. Αντιμετωπίζεις μια νέα περίοδο στη ζωή σου. Μπορεί να είναι δύσκολο να φύγεις από το σπίτι όταν ο γονιός έχει προβλήματα, ειδικά αν μείνει μόνος.

Είναι σημαντικό να μπορείς να ξεκινήσεις τη δική σου ζωή χωρίς να νιώθεις ότι απογοητεύεις τη μαμά ή τον μπαμπά σου. Καθίστε και προσπαθήστε να σκεφτείτε μαζί πώς θα μπορούσε να αναπληρωθεί η παρουσία και η βοήθειά σου. Αν ο γονιός σου δεν μπορεί να τα βγάλει πέρα στο σπίτι, επικοινωνήσε με το γιατρό που τον παρακολουθεί ή με την τοπική κοινωνική υπηρεσία για να έχει βοήθεια στο σπίτι. Αν ο γονιός σου νιώθει πολύ μόνος, επικοινωνήσε με τους συγγενείς σου και τους γονείς των φίλων σου και πες τους ότι φεύγεις από το σπίτι. Ζήτα τους να επικοινωνούν πιο τακτικά με τον γονιό σου. Βρες κάποιον που να μπορεί να καλεί ο γονιός σου για βοήθεια.





Έχεις ήδη μετακομίσει στο δικό σου σπίτι αλλά η μαμά ή ο μπαμπάς σου συνεχίζουν να σε παίρνουν τηλέφωνο κάθε μέρα για να σου πουν για τα προβλήματά τους; Δεν μπόρεσες να φύγεις από το σπίτι με την ψυχολογική έννοια. Σε αυτή την περίπτωση, βρες και πες στους γονείς σου μια συγκεκριμένη ώρα που θα μπορούν να σε καλούν, μια ώρα τακτική και προγραμματισμένη σε κάποιο διάστημα που σε βολεύει. Αυτό μπορεί να βοηθήσει το γονιό σου ώστε να νιώθει ήρεμος. Όταν κάνεις αυτές τις συμφωνίες, βεβαιώσου ότι έχεις αρκετό ψυχικό χώρο για να συγκεντρωθείς στη δική σου ζωή.





Αν ο γονιός σου είναι πολύ εξαρτημένος από εσένα, το να φύγεις από το σπίτι θα είναι οδυνηρό και για τους δυο. Είναι οδυνηρό να βλέπεις έναν αγαπημένο τόσο μόνο. Θυμήσου ότι τώρα είναι η σειρά σου να ξεκινήσεις τη δική σου ζωή. Μερικές φορές, βρισκόμαστε σε θέση που προκαλούμε πόνο στους αγαπημένους μας, παρά τις προσπάθειες για το αντίθετο. Ο γονιός σου είναι, επίσης, υπεύθυνος για τη ζωή του. Μπορεί όταν φύγεις από το σπίτι να δοθεί μια ευκαιρία ωρίμανσης ακόμα και για τον γονιό σου, αν και φαίνεται απίστευτο στην αρχή.



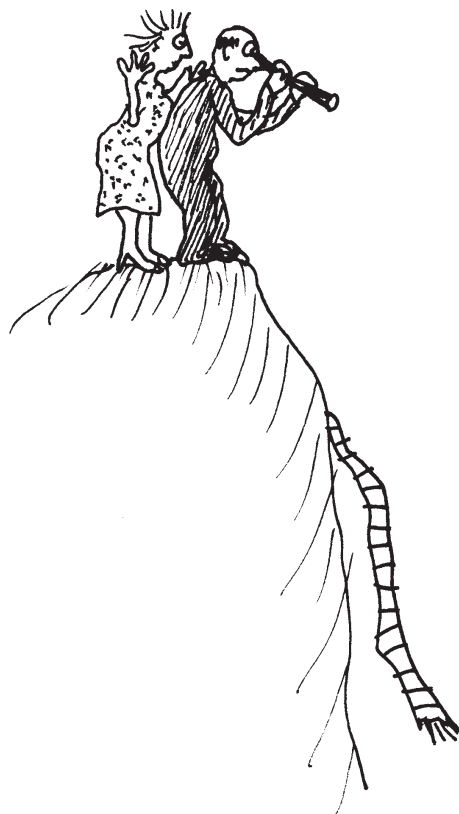
Η ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΒΟΗΘΑΕΙ



47

Αυτό το βιβλίο πολλές φορές σου πρότεινε να ξεκινήσεις συζητήσεις με τους γονείς σου και με τους άλλους. Οι συζητήσεις μπορούν να βοηθήσουν με πολλούς τρόπους.

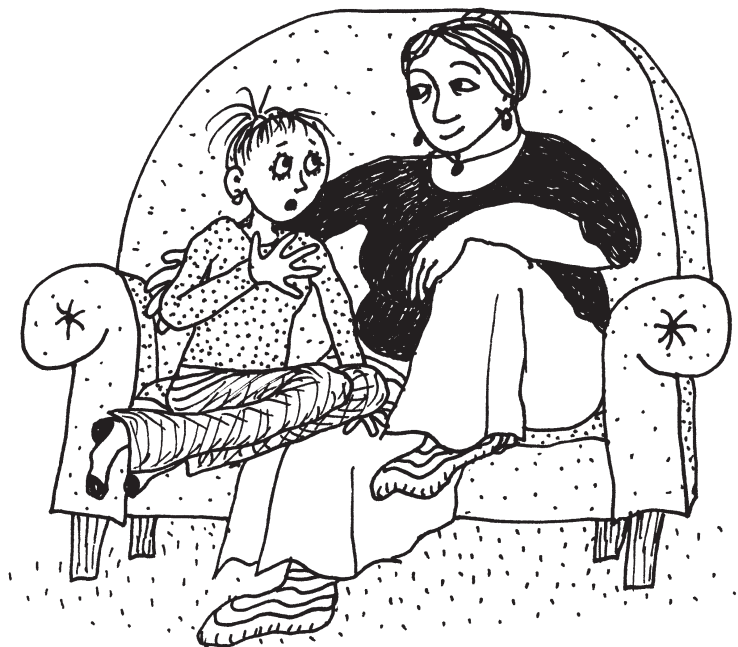




Πρώτον, τα μέλη της οικογένειας συχνά νιώθουν πολύ μόνα με όσα σκέφτονται και υποθέτουν. Οι γονείς ανησυχούν μήπως αυξήσουν το φορτίο που βαραίνει τα παιδιά τους και τα παιδιά, επίσης, παραμένουν σιωπηλά. Μεγαλώνει η απόσταση μεταξύ των γονιών και των παιδιών. Η συζήτηση είναι απαραίτητη για να λύσει αυτό το δίλημμα.

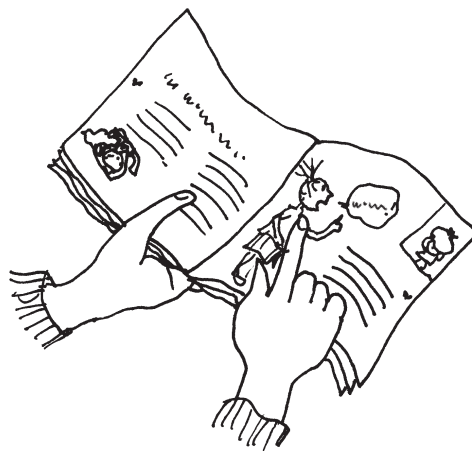


Δεύτερον, όλοι οι άνθρωποι, όπως και εσύ, χρειάζονται κάποιον για να μιλήσουν για τις ανησυχίες τους. Χρειάζεσαι κάποιον για να κλάψεις για τα προβλήματα των γονιών σου και ίσως για να γελάσεις μαζί τους κάποιες φορές. Αν έχεις καλούς φίλους – ακόμα και ένας είναι αρκετός- ή κοντινούς σε σένα ενηλίκους, πες τους τι συμβαίνει στο σπίτι. Μπορείς ακόμα να απευθυνθείς στη δασκάλα, σε κάποιον καθηγητή σου ή στον γιατρό σου. Το πιο σημαντικό είναι να έχεις κάποιον δίπλα σου.





Τρίτον, ο γονιός που έχει προβλήματα ψυχικής υγείας μπορεί να δυσκολεύεται να καταλάβει ορισμένα πράγματα. Ίσως χρειαστεί να κάνεις πράγματα παρά τη θέληση της μαμάς ή του μπαμπά σου, γι' αυτό καλό είναι κάποιος μεγάλος να σε υποστηρίξει. Για παράδειγμα, αν ο γονιός σου έχει ψευδαισθήσεις που πιστεύει και σου λέει να μη βλέπεις τους φίλους σου, θα χρειαστείς κάποιον ενήλικο για να πει στο γονιό σου ότι έχεις ανάγκη να περνάς χρόνο με τους φίλους σου. Αν ανησυχείς για τη μαμά ή τον μπαμπά σου και αναρωτιέσαι αν πρέπει να καλέσεις ασθενοφόρο παρά τη θέλησή τους, ένας ενήλικος που εμπιστεύεσαι θα φανεί πολύτιμος.



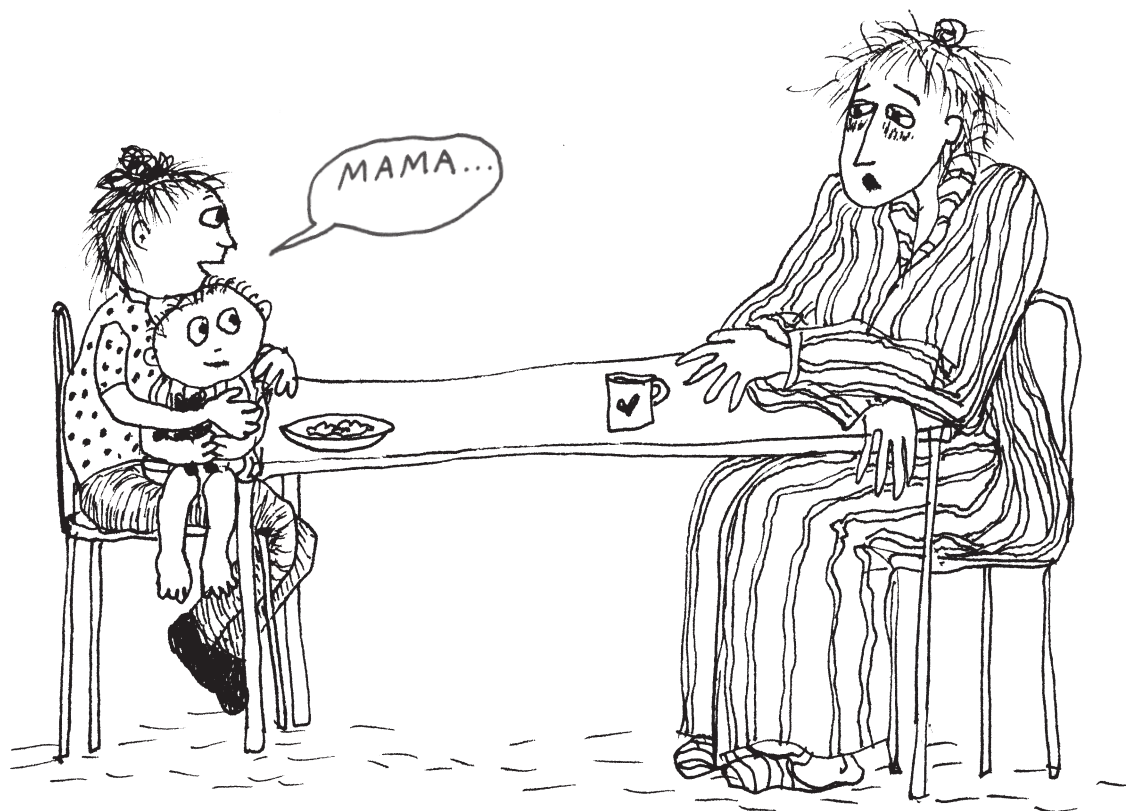
Τέταρτον, ο γονιός σου μπορεί να μην συμφωνεί ότι έχει προβλήματα, μπορεί να μη θέλει να κάνει θεραπεία και να αρνείται να μιλήσει για αυτό. Διαβάζοντας το βιβλίο αυτό ίσως συνειδητοποιείς ότι ο γονιός σου είναι άρρωστος και τώρα νιώθεις σύγχυση, δεν ξέρεις τι να κάνεις. Πάρε το βιβλίο αυτό μαζί σου και πες σε κάποιον ενήλικο που γνωρίζεις πως αυτό το βιβλίο αφορά την οικογένειά σου.

51

Σε ποιον μπορώ να μιλήσω;

Σκέψου, ίσως και με τη βοήθεια του γονιού σου, κάποιον στον οποίο μπορείς να βασιστείς πέρα από την οικογένειά σου. Μπορεί να είναι ένας συγγενής, ένας γείτονας, ο γονιός ενός φίλου σου, ο προπονητής ή η δασκάλα σου – κάποιος τον οποίο εμπιστεύεσαι. Και μην ξεχνάς τους φίλους σου!

Μπορείς ακόμη να μιλήσεις σε κάποιον ειδικό: στον γιατρό σου, στο σχολείο σε κάποιον ψυχολόγο, αν υπάρχει, σε τηλεφωνική γραμμή βοήθειας. Αν ανησυχείς, μην το αναβάλλεις.



Πώς να ξεκινήσω τη συζήτηση με τη μαμά ή τον μπαμπά μου;

Μια συζήτηση μπορεί να ξεκινήσει με λίγες μόνο λέξεις. Μερικές φορές ο άλλος απλά ακούει και η συζήτηση συνεχίζεται αργότερα. Ξεκίνα με κάτι που σε ανησυχεί ή που το σκέφτεσαι: «Μαμά, ποτέ δεν γελάς πια». Ή «Μπαμπά, γιατί παίρνεις φάρμακα;». Ξεκίνα τη συζήτηση τη στιγμή που τα πράγματα πηγαίνουν σχετικά καλά, ποτέ όταν ο άλλος είναι θυμωμένος.





Μπορείς να ζητήσεις από τη μαμά ή τον μπαμπά σου – ή από κάποιον άλλον ενήλικο- να διαβάσει αυτό το βιβλίο. Δείξε τα πράγματα που θέλεις να συζητήσεις. Μπορείς ακόμα να ρωτήσεις αν μπορείς να πας μαζί με τη μαμά ή τον μπαμπά σου στο μέρος που κάνουν θεραπεία. Ο ειδικός ίσως βοηθήσει τον γονιό σου να σου εξηγήσει τα συμπτώματα και τις δυσκολίες του και εσύ μπορείς να ρωτήσεις για τα πράγματα που θεωρείς σημαντικά.

53

Η συζήτηση δεν τελειώνει ποτέ σε έναν γύρο, αλλά συνεχίζεται με τον χρόνο γύρω από θέματα μικρά και θέματα μεγάλα. Είναι σαν τις χάντρες που περνάς στο νήμα για να φτιάξεις ένα κόσμημα. Υπάρχουν πάντα νέες ευκαιρίες, αν χάσεις κάποια. Αν μια χάντρα πέσει και χαθεί, πάρε μια άλλη. Υπάρχουν πολλές χάντρες στο καλάθι της ζωής, ακόμα και οι μαύρες χάντρες είναι ωραίες.





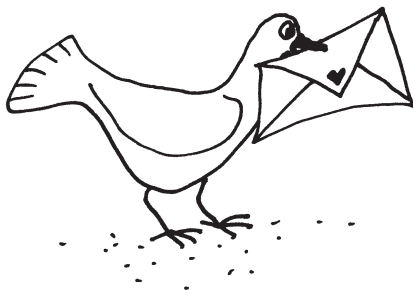
ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Αυτό το βιβλίο προσπαθεί να απαντήσει μερικές δύσκολες - αλλά συχνές - ερωτήσεις των παιδιών και των εφήβων με γονείς που έχουν προβλήματα ψυχικής υγείας. Ο σκοπός είναι να βοηθήσει τα παιδιά να καταλάβουν την κατάσταση στο σπίτι και τα δικά τους συναισθήματα, πράγματα μπερδεμένα μερικές φορές. Το βιβλίο μπορούν να το διαβάσουν και οι γονείς που θέλουν να ξεκινήσουν τη συζήτηση με τα παιδιά τους.

54

Το βιβλίο γράφτηκε, επίσης, γιατί πολλά παιδιά κρατάνε μέσα τους ανησυχίες και φόβους. Τα παιδιά ίσως πιστεύουν ότι δεν υπάρχει κανείς άλλος σε παρόμοια θέση. Όμως υπάρχουν πολλά παιδιά σε αυτή τη θέση, στο σχολείο και αλλού. Δεν έχουν κάποιο σημάδι πάνω τους: είναι κανονικά παιδιά. Επίσης κάθε οικογένεια έχει τα δικά της προβλήματα: είναι κομμάτι της ζωής.

Κράτα γερά τα όνειρά σου και ό,τι είναι σημαντικό για σένα - έχεις τη ζωή μπροστά σου.







56

Αν δεν ξέρεις πού να ζητήσεις βοήθεια, κάλεσε στην Πανεπιστημιακή Παιδοψυχιατρική Κλινική, στο Νοσοκομείο Παίδων «Η ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ».
Τηλ. 210-7798748, 210-7757496, 210-7709200

Ευχαριστίες

Αυτό το βιβλίο γράφτηκε με τις πολύτιμες συμβουλές από γονείς που έχουν προβλήματα ψυχικής υγείας και τα παιδιά τους.
Ευχαριστούμε πολύ!

Θα βοηθούσε πολύ να μάθουμε τι σκέφτεσαι για το βιβλίο. Βοήθησε; Θα ήθελες να προσθέσεις ή να αφαιρέσεις κάτι; Υπάρχει κάτι που ήταν άσχημο για σένα όταν το διάβασες;

Γράψε μας στο camhpp@gmail.com