

Patarimai tėvams dėl savo pačių ir vaikų psichinės sveikatos

Daugeliui Korona epidemija kelia nerimą ir susirūpinimą. Daug kas yra neaišku, nurodymai visą laiką keičiasi ir mus visą laiką bombarduoja informacija iš įvairių kanalų. Šeimos staiga turi būti kartu visą parą, nebeturėdamos tų socialinių kontaktų, prie kurių mes buvome pripratę. Visiškai normalu, kad dabar išaugo stresas ir susirūpinimas ir kai kam gali atrodyti, kad jie nebegali su tuo susidoroti.

Čia pateikiame kelis bendrus patarimus, kurie gali padėti jums, kaip tėvams, skirti dėmesį savo psichinei sveikatai:

1. Įsigilinkite į valdžios patarimus – tiek šalies, tiek vietinės valdžios. Ypač didelį dėmesį skirkite tam, kam naudotumėte informaciją iš patikimų šaltinių. Ar skaitytumėte socialinius tinklus, internetinius puslapius, ar kalbėtumėte su draugais ar giminaičiais, būkite kritiškai informacijos kilmei.
2. Ribokite laiką, kurį praleidžiate besirūpindami ir atnaujindami žinias apie pandemiją (pakanka 20 min. per dieną).
3. Laikykitės normalaus paros ritmo, kalbant apie miegą, maistą ir įvairius užsiėmimus. Tai yra pats svarbiausias patarimas, kurį galima duoti, siekiant kad jūsų ir vaikų psichinė ir fizinė sveikata būtų gera.
4. Būti aktyvūs, užsiimkite koku nors jiems patinkančiu užsiėmimu. Internete yra daug patarimų arba paklauskite veikų darželio/mokyklos. Savivaldybės internetiniame puslapyje taip pat bus pateikta pagalbinių medžiaga.
5. Žiūrėkite į priekį –kada nors visa tai pasibaigs.
6. Pasikalbėkite su kuo nors apie tai, kas jums kelia susirūpinimą (draugais, partneriu, vietinėm tarnybom – kontaktinę jų informaciją rasite pabaigoje).

Vaikams taip pat reikia informacijos, jie taip pat gali išgyventi augantį stresą ir susirūpinimą. Vaikai labai greitai išgirsta komentarus, kurie yra skirti ne jiems, bei pajunta šeimos nuotaikas. Yra labai svarbu, kad jūs, tėvai, apgalvotumėte kaip jūs išsireiškiate, bei aktyviai paklaustumėte vaikų, kaip jie suprato, kad galėtumėte paaiškinti nesusipratimus. Čia yra svarbūs punktai padedantys jums, tėvams, pasirūpinti savo vaiku šioje situacijoje:

1. Kalbėkite su vaiku apie jų jausmus, suteikite jiems informaciją, kurią jie supranta, ir perduokite viltį. Žemiau pateikiame formuluočių pavyzdžius.
2. Stenkitės būti ramūs, vaikas tai pastebi.
3. Vienas iš geriausių dalykų, kuriuos jūs galite duoti savo vaikams, yra jūsų kantrybė ir geri kasdieniniai įpročiai.
4. Visai natūralu, kad, būdami tėvais, galite jausti, kad tai yra sunki situacija. Todėl skambinkite ir kreipkitės dėl pagalbos, kontaktinę informaciją rasite žemiau.

Gerų klausimų vaikams pavyzdžiai:

Mažiems vaikams:

- Pavyzdys, kaip jūs galite patvirtinti vaikui, kad suprantate jo jausmus ir tuo pačiu suteikti teisingą ir pritaikytą informaciją: vaikas klausia ar mes sunkiai susirgsime. „Ar bijai, kad nes galime susirgti? Aš suprantu, tu greičiausiai girdėjai apie tai kalbant suaugusius. Dauguma tų, kurie užsikrės, sunkiai

nesusirgs. Keletas, ypač senesni žmonės, gali sunkiai susirgti, bet jiems pagelbės gydytojai, kurie juos išgydys. Mes patys galime padėti plaudami rankas ir nesiartindami prie kitų“.

- Ginčijantis/suirzus suaugusiems: „Dabar mes labai daug laiko praleidžiame kartu ir aš pastebėjau, kad mama/tėtis ir aš dažniau ginčijamės, pavyzdžiui kaip neseniai, kai mes nesutarėme, kad turi tvarkytis. Kaip tu tuomet jauteisi?“ „Tu nusiminei, tai visai nestebina. Sunku klausyti, kai kiti būna pikti. Ką tu galvoji, kai girti mus barantis?“ „Tai, kad mes nesutariame, nėra labai blogai, mes vis tiek mylime vienas kitą“.
- Kaip jautiesi, kai negali žaisti su kitais vaikais, kuriuos mes susitinkame lauke?
- Kaip tau patinka visą dieną būti namie kartu su mumis ir seserim/broliu?
- Kas tave šiandien nudžiugino? Kas tave šiandien supykino/nuliūdino/išgąsdino ir t. t.
- Gal galvoji dabar apie ką nors ypatingo ir norėtum apie tai pakalbėti?

Vyresniems vaikams/jaunimui:

- „Dabar tikrai daugelis pasiilgsta savo draugų, kaip tu jautiesi negalėdamas su jais pasimatyti?“
- „Daugelis yra dabar susirūpinę, kaip toliau eisis su draugais, šeima ir visais kitais. Kaip tu jautiesi?“
- „Būti visą laiką kartu su šeima gali išvarginti, aš jaučiu, kad tai smagu, bet kad tai ir vargina. Kaip tau tai atrodo?“
- „Dabar internete yra labai daug informacijos apie Koronavirusą, ką tu skaitei? Gal kas nors tau kelia susirūpinimą, ar norėtum apie ką nors paklausti?“
- „Ką tu darai, kad jaustum džiaugsmą ir viltį?“

Vietinių tarnybų, besirūpinančių psichine sveikata, kontaktinė informacija:

1. **Helsestasjon i Sogndal (Motinos ir vaiko sveikatos centras):** Su vaikų slaugytojomis ir akušerėmis galima susisiekti jų darbo telefonais, arba galite skambinti registratūrai tel. 576 29 720.
2. **Sogn barnevern (Sogno vaikų ir teisių apsaugos tarnyba):** Tel. dienos metu: 97506095, budintysis telefonas ne darbo metu: 400 22988. Tėvai gali patys kreiptis į vaikų teisių apsaugos tarnybą dėl patarimų ar konsultacijų ir neužvedus bylos. Vaikų teisių apsaugos tarnyba skatina į juos kreiptis.
3. **Psykisk helseteneste for vaksne (Psichinė suaugusių sveikatos tarnyba):** tel. 920 38 250. Kreipkitės tiesiogiai, jei jaučiate nerimą, baimę, nesiliaujančias mintis, miego problemas, pyktį/nusivylimą, kvaišalų/alkoholio vartojimo problemas, nesugebėjimą džiaugtis, iniciatyvos stoką ir pan. Tai yra nemokama savivaldybės teikiama paslauga, galite kreiptis tiesiogiai, be gydytojo siuntimo.

Čia yra nuorodos, kur galima rasti gerus informacijos apie psichinę sveikatą ir koronavirusą šaltinius:

- Patarimų, kaip planuoti šeimos dieną, ko reikia įvairaus amžiaus vaikams ir kokius užsiėmimus jiems galima surasti:
<https://bufdir.no/Foreldrehverdag/trygge-rad-til-foreldre-i-korona-hverdagen/>
- Gera ir lengvai suprantama informacija tėvams, vaikams ir jaunimui, sergantiems psichine liga bei bendri patarimai, kaip susidoroti su stresu ir susirūpinimu: <https://www.nkvts.no/aktuelt/rad-og-tips-i-forbindelse-med-korona/>
- Aftenposten tinklalaidė tėvams ir globėjams: «Foreldrekoden – med Hedvig Montgomery (Tėvų kodas – su Hedvik Montgomery):
 - «Korona-viruset – få kontroll på egen og barnas frykt (Koronavirusas – suvaldyk savo ir vaikų baimę)» <https://play.acast.com/s/foreldrekoden/7cc745ea-5458-40db-9968->

[e88708391b89](#)

- «I koronaens tid: Hvordan skape en levelig hverdag for familien? (Koronos laikai: Kaip sukurti išgyvenamą kasdieną šeimai?)»
<https://play.acast.com/s/foreldrekode/d5eb4bf8-44b1-4bab-b357-b809aed1f84f>
- Geri patarimai kaip pasirūpinti šeima iš Holmestrando savivaldybės:
<https://holmestrand.kommune.no/aktuelt/a-skape-normalitet-i--unormale-for-barnavare.3695.aspx>

Pagalbos telefonai ir internetiniai pokalbiai jums ir jūsų vaikams:

- Vaikų ir jaunimo pagalbos telefonas, veikiantis visą parą: tel. 116 111, sms: 41 71 61 11 <https://www.116111.no/>
- Psichinė sveikata turi kelias visą parą veikiančias linijas <https://mentalhelse.no/fa-hjelp>:
- Pagalbos telefonas visiems, kurie nori su kuo nors pasikalbėti: tel. 116 123
- Pagalba tėvams visais su šeima susijusiais klausimais: tel. 116 123 (spauskite 2), turi taip pat ir internetinių pokalbių liniją!
- Internetinių pokalbių funkcija: www.sidetmedord.no
- Įvairių prieinamų telefono ir internetinių pokalbių paslaugų apžvalga: <https://psykiskhelse.no/hjelpetelefoner-og-nettsteder>

Būkime vieni kitiems dosnūs! Teigiamai galvokime apie kaimynus/draugus/parduotuvių darbuotojus/kitus. Visi elgiasi taip gerai, kaip jie tik sugeba, jei jums keistai atrodo tai, ką daro kiti, pagalvokite, kad jie tai daro remdamiesi informacija, kuri jums yra nežinoma.