

Çocuklar hakkında



Psykisk helse

TYRKISK

Norveç’de Ruh Sağlığı Yardımı

Psykisk helsehjelp/Mental health care (Barn)



Ruhsal rahatsızlıkları olan çocukların ebeveynleri için bu bir hizmet kılavuzudur

Çocuğum kendini iyi hissetmiyorsa ne yapmalıyım?

Psikolojik sorunları olan çocukların anne-babaları için hizmet kılavuzu

Birçok çocuk psikolojik sorunlarla karşılaşabilir

Çocuğın ruh sağlığının iyi olması, kendini iyi hissetmesi için önemlidir. Psikolojik sağlığın temeli, çocuğın yaşamının ilk yıllarında atılır. Psikolojik rahatsızlıklar birçok kişide görülebilir. Norveç'te nüfusun yaklaşık yarısı yaşamı boyunca duygusal sorunlarla karşı karşıya kalabilmektedir. Kimilerinde rahatsızlık kalıtsaldır ve özel bir olay olmaksızın ortaya çıkabilir. Bazen de, ölüm ve kaza gibi krizler ya da gündelik yaşamdan hoşnutsuzluk, çocuğunuzda rahatsızlığın ortaya çıkmasına sebep olabilir.

Psikolojik rahatsızlıklar nelerdir?

Hafif depresyon ve huzursuzluklardan, kişinin gerçekte bağınyı kaybetmesine sebep olabilecek ağır psikozlara kadar uzanan ciddi sorunların hepsine birden psikolojik ya da ruhsal rahatsızlıklar diyoruz. Çocuğunuz üzgün, korkmuş, huzursuz veya kızgın olabilir. Belki de çocuğunuz, gittiği yuvadan hoşnut değildir, ya da okulda dikkatini toplamakta zorluk çekiyor olabilir.

Çocuk, psikolojik sorunlarını genelde karın ağrısı, iştahsızlık veya başağrısı şeklinde ifade eder.

En yaygın psikolojik rahatsızlıklar, anksiyete (kaygı) ve depresyondur. Kaygı, üstesinden gelinmesi zor olabilen bir güvensizlik ve iç huzursuzluk duygusudur. Kaygı duyan çocuk yerinde duramaz, ani ve beklenmedik ses ve hareketlerden ürkebilir. Kimi çocuklar normalde olduklarından daha sabırsız ve sinirli olurlar, kimileri ise uykusuzluk çeker ve kâbuslarla uyanırlar. Anksiyete, titreme, terleme, başağrısı, kalp çarpıntısı, göğüste sıkışma, bulantı, karın ağrısı, enerji eksikliği ve baş dönmesi gibi bedensel belirtilere de neden olabilir.

Çocuklarda görülen depresyonlara trajik olaylar ya da krizler sonrasında, örneğin yakın çevrede yaşanan bir ölümden sonra tanık olunur. Depresyonlar herhangi bir nedene bağlı olmadan kendiliğinden de ortaya çıkabilir.

Ruhsal çöküntü yaşayan çocuklar, genellikle üzgündürler. Yaşama olan ilgilerini ve yaşam coşkularını yitirebilirler. Birçok çocukta kilo alma veya kilo kaybı, uyku sorunları, huzursuzluk veya durgunluk, yorgunluk ve takatsızlık görülür. Kimileri konsantre olmakta zorluk çeker ve bazı durumlarda ölümü bile düşünmeye başlarlar.

Diğer tür psikolojik rahatsızlıklara örnek olarak, yeme bozuklukları, psikozlar ve saplantı- zorlantı rahatsızlıkları verilebilir.



Sosyal ve Sağlık Genel Müdürlüğü'nün www.psykisk.no adresindeki internet sayfasına girerek psikolojik rahatsızlıklar konusunda daha fazla bilgi edinebilirsiniz.

Çocuğa yardım etmek mümkündür

Yetişkinler gibi, çocuklar da kendilerine anlayış gösteren ve onları destekleyen birilerine ihtiyaç duyarlar. Çocuk erken tedavi görürse, iyileşme şansı artacaktır. Bu nedenle, çocuğun iyileşmesine yardımcı olabilecek birileri ile temasa geçiniz. Bu, çocuğun aile doktoru (fastlege), sağlık ocağı (helsesasjon), okuldaki hemşire (helsesøster) veya okul doktoru (skolelegen) olabilir. Bu broşürde size ve çocuğunuza kimlerin yardımcı olabileceği konusunda bilgi alacaksınız.

Vahim olaylar ve korku

Başlarına kötü olaylar gelen ve zor şartlardan geçmiş çocuklar, üzüntü, korku hisseder ve kâbuslar görebilirler. Bu tür duygular, olaylardan yıllar sonra da ortaya çıkabilir.

Birinin öldüğüne tanık olan çocuk, bunun gerçek olmadığını düşünebilir, buna inanamaz, kızabilir ya da hiçbir şey hissetmeyebilir. İlk şokun geçmesinden sonra ağlama, üzüntü gelir, çocuk buna karşı çıkar, kızar. Ancak çocuk yetişkinlere oranla, üzüntü ve neşe arasında daha çabuk gidip gelir. Çocuk olaydan kısa bir süre sonra sanki etkilenmemiş gibi gözükür ve oynamaya başlarsa bu yüzdendir. Çocuğun belli bir şekilde

üzülmeyeceğini bilmekte yarar vardır. Her çocuk, gelişme düzeyine göre üzüdür ve oldukça farklı tepkiler gösterir.

Çocuklar hem televizyon, radyo, gazete aracılığıyla, hem de kendi yaşlılarından dünyada neler olup bittiğini öğrenirler. Sel baskmaları, kuş nezlesi, savaş ve şiddet eylemleri birçok çocuğu korkutur.

Korkan çocuklar, başkalarından ilgi bekler, içlerine kapanabilir, çabuk sinirlenebilir veya dikkat eksikliği çekebilirler. Bu çocuklar uyku problemleri çekebilirler, başağrısı ve karın ağrısı gibi bedensel şikayetler gözlenebilir. Endişeli çocuklarda davranış değişikliği de görülebilir. Çocuk daha önce yaptığı şeyleri yapmaktan vazgeçebilir. Bu tür belirtiler çok kesin olmamakla birlikte çocuğun korku içinde olduğuna dair göstergeler olabilir.



Tercüman kullanma hakkı

Eğer doktorun söylediklerini anlamakta zorluk çekiyorsanız, tercüman yardımından ücretsiz yararlanma hakkına sahipsiniz. Siz ve çocuğunuz Norveççe bilerseniz de, yabancı dildeki bilimsel terimleri anlamanız her zaman kolay olmayabilir. Doktordan randevu alırken tercümana ihtiyacınız olacağını belirtmeniz yerinde olacaktır. Böylece, doktora geldiğinizde tercüman hazır bulunacaktır. Tercümanın sır tutma yükümlülüğü vardır. Bu, tercümanın çocuğun tedavisi sırasında konuşulanları başkalarına söylememeye yemin ettiği anlamına gelir.

Ne zaman yardım istemelisiniz?

Eğer çocuğunuzun kendini iyi hissetmediğine dair bir şüphenez varsa ya da bundan emin olabilmek için uzman kişilerin tavsiyesine ihtiyaç duyuyorsanız, size yardım edebilecek birileriyle en kısa zamanda ilişkiye geçmeniz gerekir.

Çocuğun aile doktoru, sağlık ocağı, okuldaki hemşire veya okul doktoru, hafif ve orta dereceli psikolojik şikayetlerde çocuğunuzu tedavi edebilir veya çocuğu, ona yardım edebilecek diğer kurumlara sevk edebilir. Bu broşürün 7. sayfasında nerede ve nasıl yardım görebileceğiniz konusunda ayrıntılı bilgi bulunmaktadır.

Çocuğunuzun bacağı kırıldığında veya yaralandığında, çocuğun acı çektiğini görmek kolaydır. Psikolojik rahatsızlıklarda ise durum daha değişiktir. Bu tür rahatsızlıkların farkına varmak hem hasta olan kişi için, hem de çevresindekiler için kolay olmayabilir.

Çocuğunuzdaki davranış değişikliklerine dikkat edin – sakın bir çocuk birden bire hırçın olmaya ve zorluk çıkarmaya başlayabilir. Oldukça hareketli bir çocuk birden bire içine kapanıp sessizleşebilir.

Dikkat etmeniz gereken uyarı sinyalleri şunlardır:

- Çocuk cesaret etmediği, hakkında konuşmak istemediği veya konuşamayacağı bir şeyin olduğunu ima eder.
- Çocuk karın ağrısından ve baş ağrısından şikayet eder.
- Çocuk ara sıra uzaklaşır ve dalar kalır.
- Çocuk çaresizlik, kaygı ve depresyon belirtileri gösterir.
- Çocuk yetişkinlerin davranışlarına karşı aşırı hassas olur.

- Çocuk çevresine uyabilmek için o kadar çaba harcar ki, yaratıcılığını kaybeder.
- Çocuk çok bilmiş, herşeyi ile dört dörtlük, her zaman uysal ve akıllı olarak algılanır.
- Çocuk kendini geriye çeker, durgundur ve göze çarpmaktan kaçınır.
- Çocuk hırçın ve huzursuz olur.
- Çocuk kendine günah keçisi veya maskara rollerini üstlenerek bunların ardına saklanmaya çalışır.

Çocuğumun ruhsal sağlığı bozulursa ne yapmalıyım?

1 Kritik bir durum ya da hayati bir tehlike varsa hemen telefon numarası 113'ten Acil Yardım'ı (Øyeblikkelig Hjelp) aramalısınız. Neler olduğunu anlatın, yardım için adresinizi verin ve hangi telefon numarasından aradığınızı söyleyin.

Eğer durum acil değil ise, yani çocuğunuzun hayatı veya sağlığı tehlikede değilse; çocuğun aile doktoru, en yakın acil servis (legevakt) ile veya sağlık ocağı ile temasa geçebilirsiniz.

2 Doktor çocuğun psikolojik durumu hakkında daha fazla bilgi edinmek için sizinle konuşacak ve çocuğunuzu muayene edecektir. Doktor, bundan sonra yapılması gereken şeyler konusunda sizinle konuşacaktır. Doktor çocuğa konuşma terapisi, gerekirse de ilaç tedavisi uygulayabilir.

Norveç'te herkese bir aile doktoru tahsis edilmiştir. Değiştirmedığınız takdirde, sizin ve çocuğunuzun aile doktoru aynıdır. Eğer çocuğunuzun aile doktorunun kim olduğunu merak ediyorsanız, 810 59 500 no'lu aile doktoru telefonunu arayabilir veya ikamet ettiğiniz belediyedeki NAV ile temasa geçebilirsiniz. Daha fazla bilgi için www.nav.no adresindeki internet sayfasına bakın.

3 Aile doktoru çocuğunuzu Çocuk ve Gençler için Psikiyatri Polikliniğine (BUP) sevk edebilir. Çocuk burada aile, psikolog, çocuk psikiyatristi, aile terapisti (familiet-erapeut), klinik eğitimci (klinisk pedagog) veya sosyal çalışma uzmanı (sosionom) ile işbirliği içinde tedavi görmektedir.



Açıkça konuşabilirsiniz

Norveç'te tüm sağlık personelinin sır tutma yükümlülüğü vardır. Bu, sizin ve çocuğunuzun doktora, hemşireye veya size yardım edecek diğer sağlık personeline anlattıklarınızın sizden izinsiz başkalarına veya yetkililere bildirilemeyeceği anlamına gelir.

Norveç Sağlık Ağı (Helse-Norge), belediye sağlık hizmetleri ve uzmanlık sağlık hizmetleri olarak ikiye bölünmüştür. Aile doktoru ve acil servis gibi kurumlar belediye sağlık hizmetlerine dahildir. Bunlara ek olarak, ikamet ettiğiniz belediye ruhsal sorunları olan kişilere sağlık hizmetleri sunmaktadır. Hemşire (helsesøster), pedagojik ve psikolojik hizmetler (Pedagogisk Psykologisk Tjeneste-PPT), gezici psikiyatrik hemşire (psykiatrisk hjemmesykepleie), aktivite merkezleri ve yerleşim sağlama hizmeti (botilbud) bunlardan bir kısmıdır. Bu hizmetler hakkında daha fazla bilgi edinmek istiyorsanız bağlı bulunduğunuz belediyenin sağlık hizmetleri veya ruh sağlığı hizmetleri (psykisk helsearbeidstjenesten) ile temasa geçebilirsiniz.

Uzman sağlık hizmetlerin arasında Çocuk ve Gençler için Psikiyatri Polikliniği (BUP) da vardır. Sorunları ve ruhsal rahatsızlıkları olan çocuk ve gençlerin tedavisi burada yapılır. Aşağıda, ruhsal rahatsızlıklarda çocuğuna yardımcı olabilecek sağlık hizmetinin çeşitli kolları hakkında ayrıntılı bilgi bulacaksınız.

Bölgesel sağlık teşkilatı

Norveç'te ruhsal sağlığı koruma, dört ayrı sağlık bölgesi kapsamına alınmıştır. Bunlar Kuzey Norveç Sağlık Bölgesi, Orta Norveç Sağlık Bölgesi, Batı Norveç Sağlık Bölgesi ve Güney - Doğu Norveç Sağlık Bölgesidir. Ülkenin hangi bölgesinde ikamet ediyorsanız, o bölgenin sağlık teşkilatına dahil olursunuz.

Bölgesel sağlık teşkilatları, kendi sağlık bölgelerinde ikamet eden halka verilen uzmanlık hizmetlerinden sorumludur. Bu teşkilatlar, bölgedeki kamu hastaneleri, ambulans servisi, imdat çağrısı hizmeti, bölgedeki laboratuvarlar ve hastanelere ait eczanelerin de sahibidir.

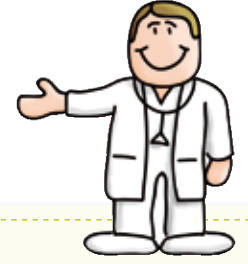
Aile doktoru veya sağlık ocağı

Eğer çocuğunuzun gelişiminden veya sağlık durumundan endişe duyuyorsanız, çocuğun aile doktoru ile veya ikamet ettiğiniz belediye'deki sağlık ocağı ile temasa geçmelisiniz.

Aile doktorunuzu aradığınızda önce bir sekreter veya hemşire ile konuşursunuz, çocuğun adını, doğum tarihini ve çocuğunu şikayetinin ne olduğunu sorar.

Çocuklar, ruhsal rahatsızlıklara bağlı şikayetlerini genelde karın ağrısı, iştahsızlık ve baş ağrısı şeklinde ifade ederler. Bu nedenle, doktor çocuğu önce bu şikayetler için muayene eder. Eğer çocuğun bedensel bir rahatsızlığı yoksa, doktor anne-babaya çocuğun anaokulunda, okulda veya evde, zor bir durum yaşayıp yaşamadığını sorar ve ileride neler yapılması gerektiğini tartışır. Aile doktoru, hafif ve orta derecedeki psikolojik şikayetler için terapi ve ilaç tedavisi önerebilir. Doktor gerektiğinde çocuğu uzman sağlık hizmetine sevk edebilir.

Her belediyede bir sağlık ocağı bulunmaktadır. Sağlık ocakları, düzenli olarak her çocuğu sağlık kontrolünden geçirmek ve aşılarının yapılmasını sağlamakla yükümlüdür.



Çocuğunuzun aile doktoru kim?

Herkese bir aile doktoru tahsis edilmiştir. Aile doktorunun erkek veya kadın olmasını isteyebilirsiniz. Çocuğun aile doktoru genelde baba veya annenin aile doktoruyla aynıdır. Eğer çocuğunuzun sizden farklı bir doktora gitmesini istiyorsanız, bunu ayrıca talep etmeniz gerekmektedir.

Aile doktorunuzun kim olduğunu merak ediyorsanız veya size tahsis edilen aile doktorunu değiştirmek istiyorsanız, **810 59 500** nolu **Aile Doktoru Telefonunu** arayabilir, ayrıca **www.minfastlege.no** internett adresine girebilirsiniz, veya ikamet ettiğiniz belediye'nin Sosyal Güvenlik Dairesi (NAV) ile temasa geçebilirsiniz. Daha fazla bilgi için **www.nav.no** adresindeki internet sayfasına bakınız.

Acil Servis

Eğer yardıma ihtiyacınız varsa ve çocuğun doktoruna veya sağlık ocağına ulaşamıyorsanız acil servise başvurabilirsiniz. Acil servis özellikle acil yaralanmalara, hastalıklara ve sorunlara bakar. Acil servisin telefon numarasını telefon rehberinde bulabilirsiniz.

Çocuk ve Gençler için Psikiyatri Polikliniği (BUP)

Aile doktorunuz sizi ve çocuğunuzun Çocuk ve Gençler için Psikiyatri Polikliniğine (BUP) sevk edebilir. Sevk, doktorun tedaviyi yapacak kuruluşa yazacağı yazı ile yapılır.

BUP, psikolojik sağlık hizmetleri dahilinde, 18 yaşın altındaki çocuklara, gençlere ve ailelerine hizmet verir. BUP aynı zamanda aile doktoru, sağlık ocağı ve okul ile işbirliği yapıp tavsiyelerde de bulunabilir.

Çocuk BUP'de gündüzleri ve kimi zaman da geceleri de kalabilir. Burada çocuğu rahatsız eden şeyi bulmaya çalışılır, konuşmalar, ilaç, oyun, rol oynama, resim çizme ve terapi ile çocuk tedavi edilir.

Farklı ruhsal rahatsızlıkları belirleyip tedavi edebilmek için BUP çocuğun ailesi ile işbirliği yapar. Bunlar davranış bozuklukları, kaygı, bunalım, intihar düşünceleri ve yeme bozuklukları olabilir. Çocuk ailesi tarafından kötü davranışa, cinsel tacize, uyuşturuculara, diğer ciddi problemlere maruz kalmış olabilir.

BUP'de psikolog, çocuk psikiyatristi, hemşire, aile terapisti, klinik eğitimci veya sosyal çalışma uzmanı ile görüşebilirsiniz. Bunlar siz ve çocuğunuzla zor olan şeyler hakkında konuşurlar. Daha sonra, neye ağırlık verilmesi gerektiği ve nasıl işbirliği yapacağınız konusunda fikir birliğine varılır.

BUP, anne-babaya, gerektiği takdirde, aile içinde konuşulması zor olan hadise veya endişeleri nasıl çözümlenecekleri konusunda danışmanlık da yapabilir. İsterseniz, isminiz kayıtlara geçmeden de bu gerçekleştirilir.

Pedagojik ve Psikolojik Hizmetler (PPT)

Eğer çocuk okulda dikkatini toplamakta ve öğrenmekte zorluk çekiyorsa veya anaokulundan hoşnut değilse, anne-baba pedagojik ve psikolojik hizmetlerden yol göstermesi ve bir çözüm bulması için yardım isteyebilir. PP-hizmeti, öğrenme zorlukları, geç gelişme, konuşma zorluğu, davranış ve çocuk yetiştirme konusunda yaşanan zorluklar konusunda tavsiyelerde bulunur ve yardımcı olur.

Çocukları Koruma Teşkilatı (Barnevernet)

Çocukta ciddi davranış bozuklukları varsa veya çocuğun bakımının tümüyle gözardı edildiğinden şüpheleniliyorsa, anaokulunun veya diğer kamu kuruluşlarının bu konuda Çocuk Koruma Teşkilatına haber verme yükümlülüğü vardır.

Çocukları Koruma Teşkilatı, evdeki sorunları çözmek için anne-baba ile işbirliği yapacaktır. Çocukları Koruma Teşkilatı tavsiye, yol gösterme, ekonomik destek, yardımcı kontakt ve ziyaret evleri (besøkshjem) konularında yardım edebilir ve mümkün olduğu kadar, anne-baba ile işbirliği içinde sorunlara çözüm bulmaya çalışır.

Aileyi Koruma Teşkilatı (Familievern)

Aileyi koruma teşkilatında, zor durumda bulunan çocukla anne-babaya tavsiyede bulunan psikolog ve sosyal çalışma uzmanları görev yapmaktadır. Aileyi koruma teşkilatı, özellikle boşanmalarla ilgili olarak, aile terapisi ve bir arada yaşama kursları sunmaktadır. Aileyi koruma teşkilatında her ilde bulunmaktadır ve hizmetleri ücretsizdir.

Bazı belediyelerde tüm belediye hizmetleri, bir aile merkezinde toplanmıştır. Kişi değişik dairelerden yapılan yardımları burada tek bir çatı altında bulabilir.



Bekleme süresi

Acil olmayan durumlarda hastaneye yatma ve konsültasyon için belli bir bekleme süresi vardır. Bekleme süresinin uzunluğu bölgeden bölgeye ve tedavinin yapılacağı kuruluştan kuruluşa göre değişir. Eğer çocuğun sağlık durumu bekleme süresinde ağırlaşırsa başvurunuzun yeniden değerlendirilmesini isteme hakkına sahipsiniz. Böyle bir durumda, çocuğun aile doktoru ile temasa geçin.

Tedavi ücreti nedir?

12 yaşının altındaki çocuklar, normalde sağlık hizmetleri için ödenecek sınırlı paydan muaf tutulmaktadır. Psikologlar tarafından verilen tedaviden yararlanan 18 yaşının altındaki gençler de bu payı ödemezler.



Bu konuda daha fazla bilgi edinmek için www.nav.no adresinde, "Egenandeler" (Kendi payın) altındaki internet sayfalarına bakınız.





Psyiskisk helse

IS-1473

Yardım alabileceğiniz yerler

Acil – 113'ü arayın
Aile doktoru /Acil servis
Yardım telefonu: 810 30 030

Ayrıntılı bilgi için

www.psykisk.no
www.psykiskhelse.no
www.mentalhelse.no
www.psykopp.no
www.nyinorge.no
www.nakmi.no

Ruhsal sağlık konusundaki broşürler



Anksiyete
IS-1465



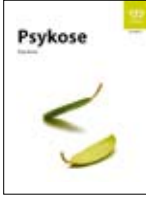
Depresyon
IS-1466



Saplantı -
Zorlantı Bozukluğu
IS-1469



Yeme bozuklukları
IS-1470



Psikoz
IS-1471



AD/HD
IS-1468



Yasal güvence
IS-1467



Norveç'de Ruh Sağlığı Yardımı
• Yetişkinler için, IS-1472
• Gençler için, IS-1474
• Çocuklar hakkında, IS-1473



BUP
• Çocuk, IS-1301
• Gençlik, IS-1302
• Yetişkinler, IS-1303

Broşürler www.psykisk.no web sayfasından Informasjonsmateriell bölümünden indirilebilir.

Broşürlerin yayımlandığı diller: Norveççe (bokmål, nynorsk), İngilizce, Arapça, Farsça, Fransızca, Kürtçe/Sorani, Polonyaca, Pencap dili, Rusça, Samice, Sırpça/Hırvatça, Somalice, İspanyolca, Türkçe, Urduca ve Vietnamca.



Sosial- og helsedirektoratet