MOJA MAMA IMA DEPRESIJO

dr. Mateja Hudoklin, univ. dipl. psih., spec. klin. psih.

Bolezen se pri ljudeh pojavlja v različnih oblikah. Duševna bolezen (težave, motnje) je ena od takšnih, ki vplivajo na življenje bolnega posameznika in tudi celotne družine. Tako lahko na primer mama postaja iz dneva v dan bolj žalostna, veliko joče, se umika v spalnico, malo govori, se ne igra z otrokom, mu ne zmore pripraviti večerje, dokler nekega jutra tudi iz postelje več ne vstane. Ne zmore. Otrok dogajanja ne razume in pogosto postaja tudi sam vedno bolj zaskrbljen. Mama se spopada z depresijo, otrok pa z vedno večjo čustveno stisko.

TEŽAVE V DUŠEVNEM ZDRAVJU STARŠEV

Težave v duševnem zdravju staršev so lahko zelo raznolike glede na resnost, izrazitost in vpliv, ki ga imajo na vsakdanje življenje posameznika in njegove družine. Individualne okoliščine posamezne osebe in podpora, ki jo ima, so dejavniki, ki vplivajo na pojavljanje duševnih težav. Težave in motnje v duševnem zdravju so raznolike, depresivnost in anksioznost pa se pojavljata najpogosteje. Shizofrenija, bipolarna motnja in osebnostne motnje so še nekatere druge motnje v duševnem zdravju (duševne bolezni). Dejstvo je, da mnogi starši kljub težavam v duševnem zdravju svojim otrokom lahko zagotavljajo varno, ljubečo skrb in okolje, v katerem živijo. Včasih pa potrebujejo podporo in pomoč drugih družinskih članov, prijateljev, sosedov ali pa strokovnjakov – pri skrbi zase in za otroke. Težave v duševnem zdravju se včasih pojavijo ob stresnih življenjskih izkušnjah, kot so na primer travmatični dogodki (nesreče, smrti, ločitve). Sprožilec so lahko tudi življenjske okoliščine, npr. brezposelnost, finančne težave, diskriminacija, pomanjkanje socialne podpore, nasilje v družini ali zloraba prepovedanih psihoaktivnih substanc.

TEŽAVE PRI SKRBI ZA OTROKE

Nekateri starši, ki se spopadajo s težavami v duševnem zdravju, težje nadzorujejo svoja čustva in razpoloženje v prisotnosti otrok, težje se odzivajo na otrokove fiziološke in čustvene potrebe, pojavljajo se težave pri interakciji z otrokom, ne zmorejo mu več postavljati varnih in primernih mej in uravnavati njegovega vedenja. Pri otroku se pomanjkljiva skrb lahko kaže kot zaskrbljenost, prevzemanje starševe vloge oz. prevzemanje skrbi za starša, postavljanje družinskih potreb pred lastne, spopadanje z negativnimi občutki, težave pri vzpostavljanju stikov z vrstniki, ohranjanju prijateljstev ali nezmožnost pogovora s starši glede lastnih skrbi. Če pri otroku opažamo takšne znake, potem je treba poiskati ustrezno pomoč za celotno družino.

STIGMATIZACIJA IN OVIRE PRI ISKANJU POMOČI

V naši družbi so še vedno prisotni strah, predsodki in diskriminacija, povezani z duševnimi boleznimi. Otroci so zaradi tega lahko žrtve medvrstniškega nasilja, starši lahko doživljajo šikaniranje v službi, družine utegnejo postati socialno izolirane. Starši včasih zaradi tovrstnih razlogov prikrivajo prisotnost duševne bolezni v družini in ne iščejo pomoči. Zato je pomembno, da o duševnem zdravju in težavah, povezanih z njim, odkrito govorimo.

KAJ NAM JE LAHKO V POMOČ?

Starši, ki svoje težave priznavajo in so pripravljeni sprejeti pomoč, pripomorejo k zmanjševanju pojavljanja morebitnih stisk pri otroku. Drugi starš, sorodniki in prijatelji, strokovne službe, dodatna podpora šole in učiteljev – vse to lahko pripomore k zmanjšanju otrokovih stisk.

Otroci, katerih starš se bori s težavami v duševnem zdravju, potrebujejo odraslega, na katerega se lahko obrnejo, kadar potrebujejo pogovor. Otroci potrebujejo informacije o dogajanju in duševni bolezni v obliki, ki je primerna njihovi starosti. Boljše razumevanje dogajanja otroku poveča njegov občutek kontrole nad situacijo, pozitivno vpliva na njegovo samospoštovanje in na splošno krepi njegovo psihološko odpornost. Prav tako pa s tem zmanjšujemo možnost pojavljanja težav v duševnem zdravju pri otroku.