

Tal med dit barn om psykisk sygdom

Psykisk sygdom påvirker hele familien.
Derfor er det vigtigt at tale med dit barn om sygdommen.

Tal med dit barn om psykisk sygdom

Når forældre rammes af psykisk sygdom, er det er vigtigt at tale med sine børn om sygdommen, for psykisk sygdom påvirker hele familien.

Derfor skal du tale med dit barn om psykisk sygdom

- Børn mærker, hvordan deres forældre har det, og hvis de ikke får nogen forklaring, kan de tro, at forældrenes tilstand er deres skyld.
- Børn kan have brug for at få afklaret vigtige spørgsmål som: Smitter sygdommen? Dør min mor eller far? Er det min skyld?
- Børn kan nemt komme til at holde tanker, følelser og bekymringer for sig selv og undgå at stille spørgsmål – særligt hvis de voksne prøver at skjule symptomer af hensyn til børnene.
- Børn kan prøve at beskytte deres forældre ved ikke at tale om sygdommen.
- Børn kan tage for meget ansvar på sig i et forsøg på at hjælpe.
- Børn kan mistrives, når de føler sig alene med en forælders sygdom. Det kan komme til udtryk som ond i maven, hovedpine, rastløshed, koncentrationsproblemer, sociale problemer, tristhed og angst.



Få inspiration og konkrete råd til samtalen med dit barn:



Talk to your child about mental illness

When parents are affected by mental illness, it's important to talk to your children about it, because mental illness affects the whole family.

Why it's important to talk to your children about mental illness

- Children sense how their parents feel. If they don't get an explanation, they may believe that their parents' condition is their fault.
- Children may need to clarify important questions such as: Will my mom or dad die? Is it my fault?
- Children can easily keep thoughts, feelings and concerns to themselves and avoid asking questions especially if adults are trying to hide symptoms from the children.
- Children can try to protect their parents by not talking about the illness.
- Children can take on too much responsibility in an attempt to help.
- Children can struggle when they feel alone with a parent's illness. This can be expressed as stomach aches, headaches, restlessness, concentration problems, social problems, sadness and anxiety.

تحدث مع طفلك عن المرض النفسي

عندما يصاب الوالدان بمرض نفسي، فمن المهم التحدث مع الأطفال عن المرض النفسي، لأن المرض النفسي يؤثر في الأسرة بأكملها.

لماذا من المهم التحدث مع طفلك عن المرض النفسي

- الأطفال يشعرون كيف يشعر والداؤهم. إذا لم يتلقوا أي تفسير، فقد يعتقدون أن ما يصاب به والداؤهم هو بسببهم.
- الأطفال قد يحتاجون إلى توضيح أسئلة مهمة مثل: هل والديّ سيوفيان يموتان؟ هل المرض النفسي يورث؟ هل هو خطأي؟
- الأطفال قد يحاولون إخفاء أفكارهم ومشاعرهم وخوفهم عن والديهم، خاصة إذا كانوا يحاولون إخفاء أعراض المرض النفسي عن والديهم.
- الأطفال قد يحاولون حماية والديهم من المرض النفسي، مما يجعلهم يتحملون مسؤولية كبيرة.
- الأطفال قد يعانون من الشعور بالوحدة عندما يصاب أحد والديهم بمرض نفسي. قد يظهر هذا الشعور بألم في البطن، صداع، اضطراب في النوم، مشاكل في التركيز، مشاكل اجتماعية، حزن، قلق، وفقدان الشهية.

Поговоріть із вашою дитиною про психічне захворювання

Коли батьки стикаються з психічним захворюванням, важливо говорити з дітьми про це, оскільки психічне захворювання впливає на всю сім'ю.

Чому варто поговорити зі своєю дитиною про психічне захворювання

- Діти відчувають, як поведуються їхні батьки, і якщо вони не отримують жодного пояснення, можуть подумати, що саме батьків — їхня вина.
- Діти можуть бути необхідні стирати відчуття на власній відповідальності, наприклад: "Чи померла мама або тато? Чи це моя вина?"
- Діти можуть намагатися захистити своїх батьків, погугує та тривожити при собі і уникає запитань, особливо якщо дорослі намагаються приховати симптоми заради дітей.
- Діти можуть намагатися захистити своїх батьків, погугує та тривожити при собі і уникає запитань, особливо якщо дорослі намагаються приховати симптоми заради дітей.
- Діти можуть намагатися захистити своїх батьків, погугує та тривожити при собі і уникає запитань, особливо якщо дорослі намагаються приховати симптоми заради дітей.

Find the material in English, Ukrainian or Arabic at **kombu.dk**