

## BUP یا (طب روانی اطفال و جوانان) چیست؟

طب روانی اطفال و جوانان که مخفف آن در زبان سوئدی "BUP" میباشد، بخشی از خدمات درمانی را در سوئدن تشکیل میدهد. ما اطفال و جوانانی را که از ناراحتی های روانی رنج میبرند می پذیریم. مثلاً اطفالی که افسرده اند و یا هم سردچار اضطراب و تشویش خیلی میباشند. معمولاً اطفال از BUP تقاضای کمک میکنند. همچنان برای تماس گرفتن با ما دلایل مختلف میتواند وجود داشته باشد.

### چه زمانی باید با BUP (طب روانی اطفال و جوانان) تماس برقرار کرد؟

وقتی که انسان تازه وارد یک کشور میشود، چنین میتواند اتفاق بی افتد که تعدادی زیادی از اطفال خود را مشوش، مضطرب و شاید هم دلنتگ احساس کنند. شاید انسان ضرورت داشته بوده تا در جریان یک مدت کوتاه چندین بار دست به فرار بزند و یا هم این که برای مدتی زیادی از خانواده و دوستانش جدا زندگی کرده باشد. بلا تکلیفی در روند بررسی تقاضا پناهندگی برای تعدادی زیادی یک فشار بزرگ روحی میباشد. حتی هرگاه شخص بدانند که او میتواند در سوئدن باقی بماند باز هم چیز های خیلی زیادی وجود دارد که برای او جدید و متفاوت میباشد.

نزد اکثریت افراد زمانی که آنها با وضعیت جدید عادت کرده، با سیستم آشنا شده و با جامعه رابطه ایجاد کردند، این احساس (افسردگی و اضطراب) از بین میرود. اما نزد برخی افراد این احساس (افسردگی و اضطراب) حتی بعد از گذشت زمان نیز همچنان باقی می ماند. ممکن شخص دارای افکار پریشانی باشد که خواب شدن و یا هم عملکرد در زندگی روزمره را برای او دشوار بسازد. ممکن شخص با تمرکز حواس در مکتب مشکل داشته، با طغیان شدیدی خشم روبرو بوده و خود را از اجتماع بدور نگهدارد. همچنان این نیز ممکن است که حادثات بد و دشوار به شکل خواب های ترسناک و یا هم خاطرات اذیت کننده خود را به یاد او بدهد. ممکن حال شخص آن قدر بد باشد که بخواهد به خودش صدمه بزند و یا هم به خودکشی فکر کند. هرگاه شما (وضعیت) خود را مطابق آنچه گفته شد می بینید، در آن صورت باید با BUP (طب روانی اطفال و جوانان) در تماس شوید.

### چگونه میتوان تماس گرفت؟

شما میتوانید خود به BUP زنگ بزنید. شما همچنان میتوانید از یک شخص کلانسال که مورد اعتمادتان باشد مانند والدینتان، کارمندان محل اقامتتان، معلم و یا هم مشاور امور اجتماعی در مکتب تقاضا کنید تا با BUP تماس بگیرد. شما میتوانید به BUP به تنهایی و یا هم در همراهی با یک کلانسال مراجعه کنید.

در ناحیه استکهلم چندین کلینیک BUP وجود دارد. شما میتوانید شماره تلفون نزدیکترین کلینیک به خودتان را از [www.bup.se](http://www.bup.se) بدست بیاورید.

هرگاه شما به کمک های عاجل و اضطراری ضرورت دارید میتوانید بین ساعات 8 صبح و 4 عصر به کلینیک BUP زنگ بزنید. در ایام تعطیلی و همچنان از طرف عصر و یا شب میتوانید به شماره تلفون 08-616 69 00 به بخش عاجل BUP زنگ بزنید.

در هنگام مراجعه به BUP شما حق دارید تا ترجمان داشته باشید. در صورت ضرورت داشتن به ترجمان باید این موضوع در هنگام رزیرف کردن وقت، یا توسط شما و یا هم توسط شخصی که به شما کمک میکند که به ما زنگ بزنید، گفته شود. بگوئید به کدام زبان و لهجه می خواهید ترجمان داشته باشید. همچنان این را نیز بگوئید که ترجمان حضوری را ترجیح میدهید و یا ترجمان تلفونی.

در BUP معمولاً برای شخص در جریان 30 روز وقت تعیین میشود. هرگاه شخص نیاز عاجل به کمک داشته باشد برایش اولویت داده شده و زودتر وقت دریافت میکند.

## چه نوع کمک و معالجه را میتوان از BUP بدست آورد؟

در BUP شما میتوانید با یک یا چند تن از کارمندان ما، به طور مثال با یک روانشناس، متخصص امور اجتماعی، نرس و یا یک داکتر ملاقات نموده صحبت نمایید. ما از صحبت نمودن و کمک کردن اطفالی که به شکلی از اشکال در حالت بد قرار دارند، تجربه زیاد داریم.

شما موقع خواهید یافت تا در باره احساسات و افکار تان در ارتباط به آنچه با شما اتفاق افتاده است و همچنان مشکلاتی که اکنون با آن روبرو هستید، صحبت نمایید. برای این که بتوانیم بدانیم چگونه میشود شما را به بهترین شکل کمک کرد، سوالاتی را از شما خواهیم پرسید. به طور مثال در مورد خواب، خلق و خوی و زندگی روزمره تان. شما خود تصمیم میگیرید که چه را بگوئید و چه زمانی بگوئید.

تداوی در BUP مختلف به نظر رسیده و بر اساس نیازمندی و ضروریات هر کودک صورت میگیرد. به همین دلیل مشکل است تا از قبل اطلاع داده شود که برنامه تداوی چگونه خواهد بود. اما میتوان گفت که تداوی به طور مثال میتواند مشتمل باشد بر:

- گفتگو به منظور به سادگی فایق آمدن بر اوضاع دشوار و احساسات پیچیده. معمولاً توضیح دادن و صحبت کردن در باره تشویش که شخص دارد و همچنان شناسایی منشاء مشکلات متمرکز واقع میشود.
- هرگاه شما حوادث ترسناک را تجربه کرده اید در آن صورت برای بررسی خاطرات دردناک کمک دریافت میکنید.
- کمک برای مقابله با مشکلات در بخش خواب.
- بعضاً افراد دوا را نیز به عنوان بخشی از تداوی بدست میآورند. برای این مطلب (بدست آوردن دوا) باید با داکتر صحبت صورت گرفته و نیازمندی های شخص بررسی گردد.

معمولاً شامل ساختن افرادی بزرگسالی که در زندگی روزمره شما در اطراف تان قرار دارند در پروسه تداوی، مفید واقع میشود. این افراد که در ملاقات با BUP حضور می یابند میتوانند از اداره امور خدمات اجتماعی، کارمندان مکتب، افرادی از محل اقامت تان باشند و یا هم سرپرست شما باشند. ما در مشارکت با شما و آنها روی چگونگی همکاری همه ما برای بدست آوردن کمک به بهترین شکل آن، بحث خواهیم کرد.

سهم گیری بزرگسالان حتمی نبوده و مربوط به اجازه و خواهش شما میباشد. کارمندان BUP از رازداری و وظیفوی برخوردار بوده و اساس آن را این نکته تشکیل میدهد که ما اجازه نداریم در باره یک مریض به اشخاص و یا ادارات دیگر معلومات بدهیم. رازداری و وظیفوی فقط در صورتی میتواند نقض شود که:

- شخص مریض چنین آرزوی را داشته باشد.
- در صورتی که احتمال روبرو شدن با یک خطر کودک و یا جوان را تهدید کند. در صورتی که کارمندان ما ناگزیر باشند تا به اداره امور خدمات اجتماعی از بابت اضطراب (شخص) اطلاع رسانی کنند.
- زمانی که در یک اداره دیگر به طور مثال در یک محکمه یا اداره سرپرستی کننده بررسی در حال جریان باشد و آنها از ما تقاضای دریافت معلومات را نمایند.

حتی اگر اکنون حال شخصی خوب هم نباشد این موضوع بدان معنی نیست که او همیشه حالش بد باقی خواهد ماند، (برای بهبود حاصل نمودن) کمک وجود دارد که میتوان آن را بدست آورد. ما در BUP جوانانی زیادی را ملاقات نموده ایم و میدانیم جریان گفتگو را چگونه رهبری کنیم که بتواند دیدگاه ها و افکار جدیدی را در مورد یک وضعیت دشوار ارائه کند. گفتگو ها مشکلات را کاهش داده باعث میشود تا شخص خودش را بهتر احساس نموده و بتواند زندگی روزمره اش را دوباره به کار اندازد.

## یک تماس چقدر طول میکشد؟

تماس با BUP میتواند از نگاه زمانی به اندازه های مختلف طول بکشد. برخی ها مشوره و راهنمایی مختصر را بدست آورده با آنها ملاقات های معدودی صورت میگیرد. در حالی که دیگران میتوانند برای یک مدت طولانی تر چندین بار به BUP مراجعه کنند. این موضوع بستگی دارد به نوع مشکل و نیازی که شما دارید و همچنان نوع تداوی را که بدست می آورید.

این که شخص باید چند بار به BUP مراجعه کند نیز متفاوت میباشد. در برخی موارد معالجه شخص برای چندین هفته، در جریان یک مدت زمان، به کلینیک مراجعه میکند. بعداً ممکن تماس با شخص کمتر شود و جریان ملاقات ها نیز کاهش یابد. در حالی که وضعیت صحی همچنان تعقیب میگردد.

## BUP (طب روانی برای اطفال و جوانان) به سولاتی طرح شده توسط جوانان در انترنیت جواب میگويد.

جوانانی که در حالت بد روانی قرار دارند میتوانند به جعبه سولات BUP در انترنیت [www.bup.se](http://www.bup.se) سولاتی شان را بدون ذکر نام شان بفرستند و بعداً هم از یکی از کارمندان BUP جواب های شان را بدست بیاورند. در اینجا شما میتوانید به طور نمونه چند سوال و جواب را بخوانید.

سلام!

من در این اوآخر با خواب شدن مشکل داشته ام. من روزانه حالم خوب است ولی زمانی که میخواهم به بستر رفته بخوابم، گویی همه احساساتم دوباره به سراغ من میآید و من به گریه می افتم. من فقط در بستر دراز میکشم و میلرزم تا زمانی که از خستگی زیاد خوابم میبرد. من شبانه نمیتوانم از 2-3 ساعت بیشتر بخوابم و میدانم که در دراز مدت نمیتوان به این شکل ادامه داد. من قبلاً خیلی غمگین و محزون بوده و فکر خودکشی را داشته ام. از طرف شب قبل از این که بخوابم همین افکار دوباره سراغم میآید. صبح ها وقتی از خواب بیدار میشوم حالم خیلی خوب است. تو گویی اصلاً چیزی اتفاق نه افتاده است. اما وقتی من میخواهم دوباره به بستر رفته بخوابم، همان افکار بار دیگر به سراغم برمیگردد. چی میتواند دلیل آن باشد؟ من نمی خواهم بگویم افسرده ام زیرا روزانه حالم خیلی خوب است.

**BUP جواب میگويد:**

سلام!

شب ها وقتی انسان میخواهد بخوابد، افکار پریشان خیلی به سادگی به سراغ او میآید. انسان (در آن هنگام) هیچ مدافعه نداشته بلکه تحویل دلهره و تشویشات خود میباشد. روزانه چیزی های زیادی وجود دارد که باعث انحراف (افکار پریشان) میگردد. مثلاً شما با چیزی ها دیگری مانند ملاقات با دوستان تان و یا چیز های دیگر مصروف باشید. اما در تنهایی شب ها مشکل خواهد بود که انسان از خودش مراقبت کند. شما میگوئید که قبلاً افسرده بوده و افکار خودکشی را نیز داشته اید. من میخواهم بپرسم هرگاه شما کسی را داشته بوده باشید که با او در باره وضعیت تان در گذشته صحبت کرده باشید. ممولاً حرف زدن با دیگران، صحبت کردن در باره نگرانی ها و دانستن این نکته که افکار پریشان از کجا منشاء میگیرد، مثر واقع میشود. خوابیدن برای ساعات محدود، طوری که شما این کار را انجام میدهید، شما را هر چه بیشتر برای نگرانی و نارام بودن صدمه پذیر میسازد.

اما ترفند(حیله)های وجود دارد که میتوان آن را آزمایش کرد. این که شخص قبل از خوابیدن نباید(با افکار و تشویشات اش) متصل باشد یکی از معمولی ترین مشوره های است که داده میشود. برای رهایی یافتن از افکار پُر درد سر میتوان چیز های مختلف را آزمایش نمود. مطالعه نمودن چیزی که شخص را به خود جذب نماید نیز کمک میکند تا او وادار گردد تا حواس خود را به چیزی دیگری خارج از خود، متمرکز سازد. این را آزمایش کنید! یابین که به یک فلمی که آن را تماشا کرده اید فکر کنید. مثلاً به واسطه مرور کردن دقیق آنچه که در آن فلم اتفاق می افتد. این کار نیز تمرکز حواس می طلبد. بدین ترتیب من دو چیز را توصیه میکنم: برای یک گفتگو با BUP تقاضا کنید. زمانی که میخواهید بخوابید شیوه های مختلف را برای کنترل افکار تان آزمایش کنید. موفق باشید!

سلام!

من یک پسر هفده ساله هستم. من مشکلاتی را داشته ام که باعث شده است تا تماس با خود و واقعیت ها را از دست بدهم. خود را نمی توانم دوباره شناسایی کنم. خود را میان تهی، بی احساس، گیج، سردرگم، افسرده، پر خاشاگر، خسته، سردرد و دل تنگ احساس میکنم. سرم را کاملاً خالی حس کرده در هیچ چیزی خوشی را نمی یابم، هیچ توانایی در خود نمی بینم، همه چیز را بی ارزش احساس میکنم، نمیتوانم بخوابم، چیزها را فراموش میکنم، فراموش میکنم چه باید بکنم، نگاهم میخکوب می ماند (گویی مغزم از کار مانده است). تحرک خوب ندارم، تعادل بد داشته و لرزانم. آیا من باید تقاضای کنم؟ چگونه، چی زمانی و در کجا؟

### **BUP جواب میگوید:**

سلام!

خوب است که شما زمانی که خود را در حالت بد احساس میکنید و برای وضعیت تان مشوش هستید، با ما تماس میگیرید. من فکر میکنم که شما باید مطلقاً با یک شخص در مورد وضعیت خود و این که در چی حالتی قرار دارید، صحبت نمایید. شما خودتان نمیتوانید به BUP زنگ بزنید و یا هم این که از یک شخص بزرگسال در این قسمت کمک بگیرید. شما همچنان میتوانید به کلینیک صحتان و یا هم به کلینیک جوانان مراجعه نمایید. مهمترین نکته این است که شما در این حالت تنها باقی نمانید. کمک های خوبی وجود دارد که میتون آن را بدست آورد! من نمیدانم شما چی مدتی در این حالت قرار داشته اید، اما فکر میکنم خوب است به یک بارگی تقاضا کمک کنید. مواظب خودتان باشید!