

BUP - الطب النفسي للأطفال والشباب - ما هو؟

إن الطب النفسي للأطفال والشباب هو قسم من أقسام النظام السويدي للرعاية الصحية، ويتم اختصاره بـ «BUP». نحن نقوم باستقبال ومساعدة الأطفال والشباب ممن يعانون من مشكلات نفسية، على سبيل المثال الأطفال المصابون بالاكتئاب أو القلق المرضي. من الشائع طلب الأطفال الحصول على المساعدة لدى BUP، ويمكن أن يكون هناك عدة أسباب مختلفة للتواصل مع BUP.

متى ينبغي على الشخص التواصل مع BUP؟

عند انتقال الأشخاص إلى دولة جديدة، فمن الشائع شعور العديد من الأطفال بالقلق والضغط العصبي ولربما أيضاً الاكتئاب. ويمكن أن يكون السبب في ذلك هو اضطراب الأشخاص للانتقال عدة مرات خلال فترة زمنية قصيرة وأو ابتعاده عن عائلته وأصدقائه لفترة طويلة. كما أن عدم التيقن مما سيحدث خلال عملية اللجوء تكون بمثابة ضغط كبير. حتى وإن كان الشخص عالماً بأنه يمكنه البقاء في السويد، فهناك الكثير من الأشياء الجديدة والمختلفة.

وتزول تلك المشاعر للغالبية العظمى من الأشخاص عندما يعتادون على تلك الأوضاع الجديدة، وينخرطون في روتين الحياة اليومية. إلا أن هناك بعض الأشخاص الذين تبقى لديهم تلك المشاعر حتى بعد مرور وقت طويل. فمن الممكن أن يعاني الشخص من القلق والأفكار السيئة التي تجعله يواجه صعوبة في النوم، أو تجعله غير قادراً على مواجهة الحياة اليومية بشكل جيد. كما يمكن أن يعاني الشخص أيضاً من صعوبات في التركيز في المدرسة، ومن نوبات غضب قوية، وعزل نفسه عن المحيط. وليس من غير الشائع أن تتكرر لدى الشخص تلك الأحداث الصعبة التي مر بها في هيئة كوابيس أو ذكريات احتمالية. وربما يشعر الشخص بحالة سيئة جداً لدرجة قيام الشخص بإيذاء نفسه أو مساورته أفكار بالانتحار. إذا كنت ترى أن هذا الوصف ينطبق عليك، فينبغي عليك الاتصال بـ BUP.

كيفية قيام الشخص بالاتصال؟

يمكنك الاتصال بـ BUP بنفسك. كما يمكنك أيضاً طلب المساعدة للاتصال بـ BUP من أحد البالغين الذي تثق به، على سبيل المثال أحد الوالدين أو طاقم العمل في السكن أو أحد المعلمين أو المرشد الاجتماعي المدرسي. كما يمكنك أيضاً القدوم بمفردك إلى BUP، أو مع أحد البالغين.

هناك عدة عيادات تابعة لـ BUP في محافظة ستوكهولم. يمكنك العثور على رقم الهاتف الخاص بالعيادة الأقرب إليك على الموقع الإلكتروني www.bup.se.

إذا كنت في حاجة إلى الحصول على المساعدة الطارئة، فيمكنك الاتصال بعيادة BUP بين الساعة 8 والساعة 16 في أيام العمل العادية (الاثنين-الجمعة). وخلال عطلات نهاية الأسبوع وأوقات المساء والليل، فيمكنك الاتصال بوحدة الطوارئ الخاصة بـ BUP على هاتف رقم 08 - 616 69 00.

ولديك الحق في الحصول على مترجم فوري عند قدمك إلى BUP. وفي تلك الحالة فسوف ينبغي عليك أو على الشخص الذي يقوم بمساعدتك الاتصال بنا وإعلامنا بأنك في حاجة إلى الحصول على مترجم فوري عند قيامكم بحجز موعد لدينا. قوموا بإخبارنا أيضاً باللغة واللكنة الخاصة بكم، وإذا ما كنتم تفضلون مترجم فوري عبر الهاتف أو حضور مترجم فوري بشخصه.

و غالباً ما يحصل الشخص على موعد لدى BUP في غضون 30 يوماً. إذا كان الشخص في حاجة إلى الحصول على المساعدة بسرعة فإنه يتم إعطاءه الأولوية ويحصل على موعد بشكل أسرع.

ما هو نوع الدعم والعلاج الذي يحصل عليه الشخص في BUP؟

وفي BUP سوف تتمكن من مقابلة والتحدث مع شخص أو عدة أشخاص من طاقم العمل لدينا، على سبيل المثال خبير نفسي أو أخصائي اجتماعي أو ممرضة أو طبيب. نحن لدينا خبرة كبيرة في التحدث مع الأطفال ومساعدتهم بطرق مختلفة لكي يشعروا بأنهم على ما يرام.

فسوف تتمكن من الحديث بشأن مشاعرك وأفكارك بشأن ما مررت به، والصعوبات التي تواجهك الآن. ولكي نفهم كيفية قيامنا بمساعدتك بأفضل شكل ممكن، فسوف نقوم بطرح أسئلة بشأن نومك ومزاجك ويومك العادي. وأنت تختار بنفسك ما ترغب بالتحدث بشأنه ومتى ترغب بذلك.

ويمكن أن تكون أنواع العلاجات المقدمة في BUP مختلفة عن بعضها البعض، وهي تكون مصممة خصيصاً لاحتياجات كل طفل. ولذا فقد يكون من الصعب تقديم معلومات بشأن العلاج الذي سيتم إجراؤه، إلا أنه يمكن أن يشمل على ما يلي على سبيل المثال:

- محادثات للتمكن من التعامل مع المشاعر والمواقف الصعبة بسهولة. غالباً ما يقوم الحديث بتخفيف الضغط والمساعدة، فسوف يقومون بالتحدث بشأن ما يقلقهم والحصول على فهم أكبر بشأن مصدر هذا القلق وتلك المخاوف.
- إذا كنت قد مررت بحوادث مروعة فسوف تحصل على المساعدة في التعامل مع تلك الذكريات المؤلمة.
- الحصول على المساعدة بشأن صعوبات النوم.
- يحصل الشخص في بعض الأحيان على أدوية كجزء من العلاج. ينبغي على الشخص تناول هذا الأمر ومناقشته مع الطبيب

غالباً ما يكون من الجيد قيام الأشخاص البالغون الموجودون حولك في حياتك اليومية بالمشاركة في العلاج. يمكن أن يكون الشخص الذي يأتي معك إلى المقابلة لدى BUP أحد أفراد الخدمات الاجتماعية أو الوصي أو أحد طاقم العمل في السكن الذي تعيش به أو المدرسة، وفي تلك المقابلات يتم التحدث معك ومع الشخص المصاحب لك بشأن كيفية تعاون الجميع للحصول على المساعدة بالطريقة الأمثل.

إلا أنه ليس شرطاً قيام الأشخاص البالغون بالمشاركة إذا لم تكن ترغب بذلك. إن العاملين في BUP ملتزمون بواجب كتمان الأسرار، ومن القواعد الأساسية لدينا عندما إخبار أي شخص أو أي مصلحة حكومية أي شيء يتعلق بالمرضى الموجودين لدينا. يمكن أن يتم التوقف عن العمل بواجب كتمان الأسرار إذا:

- كنت أنت من يرغب بذلك.
- إذا كان الأمر ينطوي على مخاطر تعرض أحد الأطفال أو الشباب للخطر. وفي تلك الحالات يكون العاملون لدينا ملزمون بتقديم بلاغ للإعراب عن القلق إلى الخدمات الاجتماعية.
- إذا كان هناك أية تحقيقات سارية لدى مصلحة حكومية أخرى، على سبيل المثال محكمة أو سلطة إشرافية، وطلبوا الحصول على معلومات منا.

حتى وإن كان الشخص يشعر بأنه بحالة سيئة الآن فلا يعني هذا بأن الوضع سيكون كذلك دائماً - هناك مساعدة يمكنك الحصول عليها. نحن العاملون في BUP قابلنا العديد من الأطفال والشباب ونحن لدينا خبرة واسعة في إدارة المحادثات وتقديم منظورات وأفكار جديدة للأوضاع الصعبة. وتقوم المحادثات بتقليل الآلام والضغطات حتى يتمكن الشخص من الشعور بحالة أفضل وممارسة حياته اليومية بشكل طبيعي.

ما هي مدة استمرار التواصل مع BUP؟

يمكن أن يستمر التواصل مع BUP لفترات مختلفة. يحصل بعض الأشخاص على مشورات قصيرة ومقابلة وحيدة في بعض الأحيان. وهناك آخرون ممن يتوجب عليهم القدوم إلى BUP العديد من المرات على مدة زمنية طويلة. ويتوقف هذا على نوع المشكلة وحاجتك ونوع العلاج الذي تتلقاه.

كما يتنوع مدى تواتر قدوم الشخص إلى BUP. ففي فترة من فترات العلاج يتوجب على الشخص القدوم إلى العيادة كل أسبوع لفترة زمنية محددة. وبعد ذلك ربما يصبح الاتصال على فترات متفرقة، وتتم اللقاءات بشكل أقل خلال فترة متابعة سرعان الأمور.

تقوم خدمات الطب النفسي للأطفال والشباب BUP بالإجابة على أسئلة الشباب على الإنترنت

يمكن للشباب الذين لا يشعرون بحالة نفسية جيدة إرسال أسئلة مع عدم الإفصاح عن الهوية إلى صندوق الأسئلة الخاص بـ BUP على الإنترنت، www.bup.se، وسوف يحصلون على إجابات من طاقم العمل في BUP. يمكنك هنا قراءة بضعة أمثلة للأسئلة والإجابات عليها.

مرحباً!

إنني أعاني مؤخراً من صعوبات في النوم. أنا أشعر بحالة جيدة خلال اليوم، إلا أنه عند ذهابي للنوم تأتيني كافة المشاعر مرة أخرى، مما يؤدي إلى انفجاري في البكاء. وأكون مستلقياً فقط وأستمر بالتقلب حتى أنام من التعب. ولا أنام أكثر من 2 - 3 ساعات في الليلة وأعلم أن هذا أمراً لن يستمر على المدى الطويل. لقد كنت أشعر بحزن شديد من قبل وكانت تساورني أفكار انتحارية، وتأتي إلي تلك الأفكار مرة أخرى خلال أوقات المساء قبل ذهابي للنوم. وعندما أستيقظ من النوم صباحاً أشعر أنني بحالة جيدة جداً، وكان شيئاً لم يكن. إلا أنه عندما أذهب لأنام مرة أخرى فإن تلك المشاعر تراودني مرة أخرى. ماذا يمكن أن يكون هذا الأمر؟ لا أستطيع أن أقول أنني أعاني من الاكتئاب لأنني أشعر بحالة جيدة خلال النهار...

إجابة BUP:

مرحباً!

من الشائع قدوم كافة أفكار القلق والمخاوف عندما يهيم الشخص بالذهاب إلى النوم. ولا تكون هناك أية حماية لدى الشخص، بل يترك نفسه لمخاوفه وما يقلقه. وخلال النهار هناك الكثير من الأمور التي تصرفه عن التفكير في مخاوفه، فيمكن أن يكون ذلك هو انشغالك بشيء آخر أو مقابلة أصدقائك أو غير ذلك. إلا أن الوحدة خلال أوقات المساء والليل تجعل من الصعب الحماية من تلك الأفكار، وقد أخبرتنا أنك كنت تعاني من الاكتئاب من قبل وكانت تساورك أفكار انتحارية.

إنني أتساءل إذا ما قمت بالتحدث مع شخص ما بشأن كيفية شعورك من قبل؟ غالباً ما يقوم الحديث بتخفيف الضغط والمساعدة والحصول على فهم أكبر بشأن مصدر هذا القلق وتلك المخاوف. كما أن النوم لفترة قليلة جداً مثل ما وصفت، يجعلك عرضة بشكل أكبر للقلق.

هناك بعض الحيل التي يمكن تجربتها. أن لا تكون متصلاً بالإنترنت قبل النوم هي أحد النصائح الشائعة. ولتجنب الأفكار السيئة يمكن تجربة أشياء مختلفة. إن قراءة شيء مهم به يمكن أن يرغمك على التركيز على شيء آخر غير نفسك. جرب ذلك! أو فكر بفيلم قمت بمشاهدته، على سبيل المثال من خلال مراجعة كافة أحداث الفيلم بعناية. يتطلب الأمر أيضاً أن يكون هناك تركيز. لذا فأنا أقترح شيئين: قم بطلب الحصول على مقابلة لدى BUP. قم بتجربة الطرق المختلفة للسيطرة على أفكارك قبل ذهابك للنوم. أتمنى لك التوفيق!

مرحباً!

أنا شاب وعمري 17 سنة، أعاني من بعض المشاكل التي جعلتني أفقد الاتصال مع الواقع ومع نفسي، لم أعد أعرف نفسي، كروح خاوية، بارد المشاعر، قلق، وهلع، واكتئاب، لا أجد السعادة في أي شيء، لا طاقة لدي، أشعر كما لو أنه ليس هناك أي معنى لأي شيء، رأسي فارغ تماماً، لا يمكنني النوم، مرتبك، أنسى الأشياء، أنسى ما سأقوم بفعله، أشعر كما لو أن عقلي يتوقف، أشعر بالتعب، والإرهاق، والصداع، وعدم اتزان، ومهارات حركية سيئة، مرتعش. هل يتوجب علي طلب الحصول على المساعدة؟ كيف ومتى وأين؟

إجابة BUP:

مرحباً!

من الجيد أنك تواصلت معنا عند شعورك بالقلق حيال نفسك وحيال حالتك. في رأيي أنه ينبغي عليك بكل تأكيد التحدث مع شخص ما بشأن حالتك وما تشعر به.

يمكنك الاتصال بنفسك إلى BUP أو طلب الحصول على المساعدة من أحد البالغين. كما يمكنك أيضاً التوجه إلى مركز الرعاية الصحية أو إحدى عيادات الشباب. أهم شيء هو أن لا تستمر بمواجهة مشاعرك بمفردك. فهناك الكثير من المساعدات الجيدة التي ي

يمكنك الحصول عليها. لا أعلم منذ متى وأنت على هذا الحال، إلا أنني أعتقد أنه من الجيد الحصول على المزيد من المساعدة في الحال. اعتني بنفسك!