

Хүүхэд, залуучуудад олон нийтийг цочирдуулсан үйл явдлын дараах сэтгэлийн хямралыг даван туулахад туслах нь

Олон нийтийн газарт гарсан хүчирхийлэл гэх мэт аймшигт, цочирдом үйл явдлууд ард иргэдийн сэтгэл зүйд хүчтэй нөлөөлдөг. Ийм үйл явдалд олон хүмүүс гуниглах, цочрох, айх, бухимдах, төөрөгдөлд орох, ядрах зэргээр сэтгэцийн болон бие махбодийн хувьд хүчтэй хариу үйлдэл үзүүлдэг. Хүн бүрийн хариу үйлдэл харилцан адилгүй байдаг учир өнөөдөр болон ирэх өдрүүдэд та болон таны хүүхдэд олон янзын байдлаар нөлөөлж болзошгүй юм. Сэтгэл зүйн хямрал нь цочирдом хор хөнөөлт хэрэг явдлын дараа гарах нь хэвийн үзэгдэл юм.

Эцэг эх, асран хамгаалагчид юу хийж чадах вэ?

Асран хамгаалагчид болон гэр бүлийн гишүүд аль болох тайван байж, стрессийг багасгах замаар аюулгүй, дэмжлэг үзүүлсэн орчинг бүрдүүлэн туслах боломжтой. Гэр бүлийнхэн нь тэдэнд хайртай бөгөөд тэдний сайн сайхны төлөө чадах бүхнээ хийх болно гэдгийг хүүхэд, өсвөр насныхан мэдэрч байх хэрэгтэй байдаг. Хүүхэддээ аюулгүй байгаа гэдгийг нь ойлгуулж, аюулгүй мэдрэмжийг бий болгоход нь туслаарай.

Үйл явдлын талаар хүүхдийнхээ насанд нь тохируулан шударга, илэн далангүй ярих

- Юу нь үнэн бодит, юу нь худал болохыг ойлгоход туслах үнэн бөгөөд энгийн мэдээллээр хангаарай. Хэт их дэлгэрэнгүй мэдээлэл өгөх шаардлагагүй.
- Хүүхдийнхээ асуултад энгийн бөгөөд тодорхой хариулт өг. Хэрэв та асуултанд нь хариулж чадахгүй бол "Би үүнд хэрхэн хариулахаа мэдэхгүй байна", "Бид үүний хариултыг хэзээ ч олж мэдэхгүй байж магад", "Магадгүй бидэнд туслах хүн олдох байх" гэх мэтээр хэлж болно.
- Бэлэн болсон үедээ энэ талаар ярих, мөн хүссэн үедээ ямар ч асуулт асууж болно гэдгийг хүүхэддээ ойлгуулаарай. Хүүхдүүд насанд хүрэгчдийн адил уй гашууг өөрсдийн хурдаар даван туулдаг.

Хүүхэд залуучуудад өөрсдийн мэдрэмжээ илэрхийлэх боломжоор хангах

- Хүүхэд, залуучуудыг өөрсдийн бодол санаа, мэдрэмжийнхээ талаар ярих боломжийг олгоорой, гэхдээ тэднийг хүчлэх хэрэггүй. Бага насны хүүхдүүдийн хувьд, та яриаг эхлүүлэх хэрэгтэй байж магад юм. Хүүхэд, залуучуудад мэдрэмжээ илэрхийлэхэд нь туслаарай.
- Тэдэнд болсон үйл явдлын талаар болон өөрсдийн мэдрэмжийнхээ талаар ярих, бичих, зураг зурах боломжийг олгоорой.
- Хүүхдийнхээ илэрхийлж буй уйтгар гуниг, бусад мэдрэмжийг хүлээн зөвшөөрч, тэднийг тантай сэтгэлээ хуваалцахыг нь зөвшөөрөөрэй.

Хор хөнөөлт цочирдом үйл явдлын тухай мэдээ мэдээллийг олон дахин харуулахаас болгоомжлох

- Насанд хүрэгчид бага насны хүүхдийг хэвлэл мэдээллийн хэрэгслээр гарч буй мэдээг харуулахгүй, сонсгохгүй, мөн уг үйл явдлын талаарх томчуулын яриаг сонсгохгүй байх замаар цочирдом мэдээллээс холдуулж чадна.
- Хэрэв том хүүхдүүд хэвлэл мэдээллийн хэрэгслээр цочирдом үйл явдлын талаар үзэж байвал тэдэнтэй хамт үзэх нь дээр.

Хүүхэддээ аюулгүй байгааг нь итгүүлэн аюулгүй байгаагаа мэдрэхэд нь туслах шаардлагатай зүйлсийг хийх

- Бага насны хүүхдүүдийг өрөөндөө (түр хугацаанд) унтуулах эсвэл унтаж чадахгүй байвал гэрлээ асаалттай унтуулаарай.
- Сургуулиас гадуурх арга хэмжээнд оролцох, хамтдаа оройн хоол идэх, гэр бүлээрээ цагийг хамт өнгөрөөх гэх мэт ердийн хэв маягийг баримтлахыг хичээ.
- Хоолоо сонгох, хувцсаа сонгох гэх мэт зарим шийдвэрүүдийг өөрсдөөр нь гаргуулж тэдэнд бүх зүйл хяналтанд байгаа мэдрэмжийг төрүүлэхийг хичээгээрэй.

Гарч болох сэтгэл хямралын шинж тэмдгийг анхаарах

- Өөрт болон бусдад сэтгэл хямралын шинж тэмдэг илэрч байгаа эсэхийг анхаарч, хэрвээ хэцүү байвал нэмэлт тусламж хүсээрэй. Үүнд өөрийн мэдэрч буй зүйлээ бусадтай хуваалцах гэх мэт орно.
- Зан төлөв, хэл яриа, хэл ярианы сонголт, сэтгэл хөдлөлд гарч буй гэнэтийн өөрчлөлтүүдэд анхаарлаа хандуулаарай.
- Шинээр асуудал үүсвэл, ялангуяа дараах шинж тэмдгүүдийн аль нэг нь хэдэн долоо хоноогоос дээш хугацаагаар илэрвэл эрүүл мэндийн тусламж үзүүлэгч байгууллагатай холбоо барина уу.
 - Зүрх хурдан цохилж, хөлрөх
 - Амархан цочирдох
 - Сэтгэл хөдлөлгүй байх
 - Маш гунигтай эсвэл сэтгэл гутралд гүн орсон
 - Гэнэт санах (үйл явдлыг дахин санах).

Тусламж үйлчилгээ

Хэрэв та өөртөө эсвэл өөр хэн нэгэнд санаа зовж байгаа бол тусламжийн дугаарын аль нэг рүү залгаарай.

Сэтгэцийн эрүүл мэндийн шугам (Mental Health Line): 1800 011 511

Сэтгэцийн эрүүл мэндийн мэргэжлийн зөвлөгөөний 24/7 утасны шугам нь хүмүүсийг орон нутгийн тусламж үйлчилгээтэй холбож өгнө.

Хүүхдийн тусламжийн утас (Kids Helpline): 1800 55 1800

Хүүхэд залуучуудад онлайнаар болон утсаар зөвлөгөө өгдөг үнэ төлбөргүй, нууцлал бүхий үйлчилгээ.

Амьдралын шугам (Lifeline): 13 11 14

Сэтгэлзүйн хямрал, амиа хорлох бодлоор шаналж буй хүмүүст зориулсан 24 цагийн сэтгэлзүйн дэмжлэг.

Headspace: 1800 650 890

Залуучууд болон тэдний гэр бүлийнхэнд зориулсан сэтгэцийн эрүүл мэндийг дэмжих, эрт арга хэмжээ авахад анхаарлаа хандуулдаг байгууллага.

13YARN: 13 92 76

Австралийн уугуул иргэд болон Торрес Стэйт арлын иргэдэд зориулсан сэтгэлзүйн хямралын үнэ төлбөргүй зөвлөгөө өгөх үйлчилгээ.

Эрчүүдэд зориулсан шугам (MensLine): 1300 78 99 78

Эрчүүдэд сэтгэцийн эрүүл мэнд, дотны харилцаа, сэтгэл хямрал, эрүүл мэндийн талаарх асуудалд 24/7 утсаар зөвлөгөө өгөх үйлчилгээ.

Олон соёлт иргэдийн сэтгэцийн эрүүл мэндийн шугам (Transcultural Mental Health Line): 1800 648 911

NSW мужийн хэл зүйн болон өв соёлын ялгаатай ард иргэдийг дэмжих уг утасны шугам нь Даваагаас Баасан гарагийн хооронд 9:00-16:30 цагуудад ажиллана.

Утсан орчуулгын үйлчилгээ (Telephone interpreting service (TIS)): 131 450

Хэрэв танд орчуулагчийн тусламж хэрэгтэй бол TIS-тэй холбогдон ямар хэлээр тусламж авах болон залгахыг хүсч буй дугаараа хэлээрэй. Оператор орчуулагчийг шугамд холбож өгч танд туслах болно.