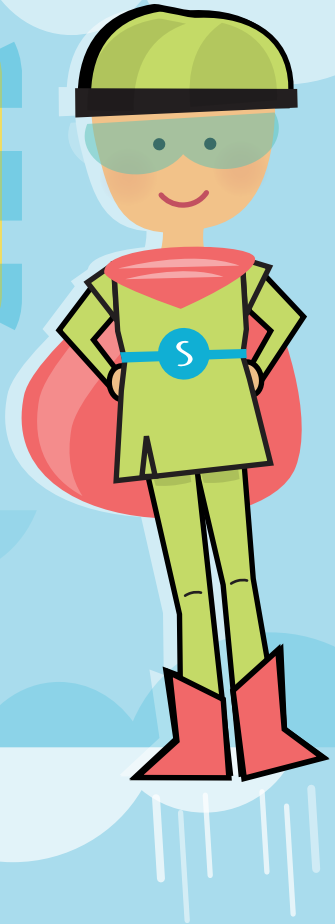


# FORELDRI MITT ER Á SJÚKRAHÚSI



SJÚKRAHÚSIÐ HEITIR:

HJÚKRUNARFRÆÐINGUR FORELDRI:

LÆKNIR FORELDRI:

SÍMANÚMÉR Á DEILDINNÍ:

## UPPLÝSINGAR FYRIR BÖRN

ELLEFU ÁRA OG ELDRI SEM  
EIGA FORELDRI Á GEÐDEILD



**Okkar heimur**



# HÆ, HÆ!



## ÞETTA ER BÆKLINGUR FYRIR BÖRN SEM EIGA FORELDRI SEM DVELUR Á SJÚKRAHÚSI VEGNA GEÐRÆNS VANDA

Það getur orðið erfitt fyrir þig ef foreldri þitt fer á sjúkrahús. Þér gæti fundist þú vera ein/n í heiminum og verið hrædd/ur og óviss um hvernig framtíðin verður. Þú veist kannski ekki við hvern þú átt að tala eða hvað þú vilt segja.

Það sem skiptir mestu máli er að þú vitir að það er ekki þér að kenna að foreldri þitt er með geðrænan vanda. Þú ert ekki ein/n í þessari stöðu, mörg börn og ungmenni eru í sömu stöðu og það er hægt að fá aðstoð.

## HVERS VEGNA ER FORELDRI MITT Á SJÚKRAHÚSI

Fólk sem er innritað á geðdeild þarf aðstoð og meðferð á sjúkrahúsi svo því líði betur.

Geðrænn vandi hefur áhrif á heilann. Þessi vandi er líka kallaður geðröskun og geðræn áskorun. Þessi veiki hefur áhrif á það hvernig við hugsum, hvernig okkur líður og jafnvel hvernig við hegðum okkur. Rétt eins og líkamleg veikindi eru geðræn veikindi hluti af því að vera manneskja og þau geta komið fyrir hvern sem er.

## ERU TIL MISMUNANDI GERÐIR AF GEÐRÆNUM VANDA?

Já, það eru til margar mismunandi gerðir af geðrænum vanda sem þurfa mismunandi meðferðir. Þær geta verið allt frá vægum einkennum til alvarlegra veikinda. Þegar fólk veikist mikið þá hættir það oft að geta gert hluti sem það er vant að gera. Það fer kannski að hegða sér öðruvísi og jafnvel undarlega. Það getur meitt sjálft sig eða aðra á einhvern hátt. Ástandið getur orðið ruglingslegt og jafnvel ógnvekjandi. Þess vegna þarf fólk stundum að fara á sjúkrahús til að ná bata svo því fari að líða betur.

### ALGENGUSTU VEIKINDIN SEM VIÐ AÐSTOÐUM VIÐ Á SJÚKRAHÚSINU ERU EFTIRFARANDI:

- ★ **PUNGLYNDI** Þegar fólk er með punglyndi er það oft sorgmætt. Það getur verið pirrað og átt erfitt með að njóta þess að gera hluti. Minnstu athafnir eiga það til að verða erfiðar. Það getur átt erfitt með að hugsa skýrt eða tala við fólk. Punglyndi getur haft þau áhrif að fólk eigi erfitt með að gera venjulega hluti eins og að borða eða sofa.
- ★ **GEÐHVÖRF** Þegar fólk er með geðhvörf getur skap þess breyst frá því að það sé mjög glatt og orkumikið yfir í þirring og jafnvel reiði. Það getur talað mikið, hætt að sofa, gert skrítna eða vandræðalega hluti og verið með skrítnar hugmyndir sem eru ekki raunverulegar. Fólk með geðhvörf getur líka upplifað punglyndi.
- ★ **GEÐROF** Fólk sem fer í geðrof getur misst tengsl við það sem er í raun og veru að gerast í kringum það. Það getur heyrt eða séð hluti sem enginn annar heyrir né sér, trúað hlutum sem eru ekki sannir eða talað undarlega. Fólk sem upplifir geðrof getur einnig verið með geðhvörf eða geðklofa.

Ýmiss konar öðrum geðrænum vanda er sinnt á sjúkrahúsinu. Fólk getur til dæmis verið með kvíða, átröskun eða persónuleikaröskun. Aðrir þurfa hjálp vegna áfengis- og vímuefnavanda.

## HVERS VEGNA ERU SUMIR MEÐ GEÐRÆNAN VANDA?

Mismunandi ástæður eru fyrir því að fólk veikist. Áföll og erfið reynsla, streita, ættgengir þættir, einmanaleiki eða áfengis- og vímuefnavandi geta haft áhrif á allt heilsufar. Yfirleitt er engin ein ástæða fyrir því að fólk veikist.

Stundum er jafnvel ekki hægt að finna ástæðu.

Það er mikilvægt að þú vitir að þótt foreldri þitt sé með geðrænan vanda þá þýðir það ekki að þú munir fá hann. Mundu að þú smitast ekki af geðrænum vanda!

## VEIT FÓLK SJÁLFT AÐ ÞAÐ ER VEIKT EÐA MEÐ GEÐRÆNAN VANDA?

Sumt fólk samþykkir og vill leggjast inn á sjúkrahús og fer þangað af frjálsum vilja. Það þýðir að það getur einnig komið heim aftur þegar það vill. Ef fólk verður mikið veikt getur það misst tengsl við raunveruleikann. Því finnst það vera frískt þó allir aðrir segi það vera veikt og þurfi aðstoð.

Ef foreldri þitt áttar sig ekki á því að það sé veikt mun það sennilega ekki vilja leggjast inn á sjúkrahús. Það vill skiljanlega vera heima hjá fjölskyldu sinni.

Ef fólk samþykkir ekki að leggjast inn á sjúkrahús getur verið að læknir þurfi að taka ákvörðun um að þess þurfi. Það kallast nauðungarvistun. Það þýðir að manneskjan getur ekki farið heim af sjúkrahúsinu þegar hún vill, það þarf lækni til þess að veita henni leyfi. Nauðungarvistun er aðeins gerð ef við teljum það lífsnauðsynlegt fyrir manneskjuna, svo hún sé örugg og að henni batni fyrr.

## HVAÐ VERÐUR FORELDRI MITT LENGI Á SJÚKRAHÚSINU?

Veikindi fólks eru mjög mismunandi og það er því erfitt að segja til um hversu lengi það þarf að vera á sjúkrahúsi.

Stundum er nóg að vera í örfáa daga en stundum getur það tekið vikur eða mánuði að byrja að líða betur. Við reynum alltaf að hjálpa fólki að komast heim eins fljótt og mögulegt er.



## HVERNIG **HJÁLP** FÆR FORELDRI MITT?

Læknar, hjúkrunarfræðingar, sálfræðingar, iðjuþjálfar, sálgæsluaðilar og félagsráðgjafar vinna allir saman að því að lækna fólk sem er á geðdeildinni. Starfsfólkið reynir að skilja vandann og finna rétta leið til að hjálpa þeim sem eru með geðrænan vanda að komast á bataveg. Foreldri þínu verður líklega boðið lyf sem á einnig að hjálpa því að líða betur.



## HVENÆR MÁ ÉG HITTA FORELDRI MITT ?

Það fer eftir því hvernig því líður. Stundum líður fólki mjög illa og þá er best að bíða með að heimsækja það. Það er ekki vegna þess að foreldri þitt vilji ekki hitta þig. Það er vegna þess að lækna og hjúkrunarfræðingar vilja að því líði betur áður en þú kemur í heimsókn.

Um leið og það er hægt færð þú að tala við það í síma ef þig langar til þess. Það er allt í lagi þó þú viljir ekki heimsækja eða tala við foreldri þitt strax. Þetta er oftast mjög erfiður tími fyrir alla og líka fyrir þig. Það er gott að tala við einhver sem þú treystir.

Ef þú ferð að heimsækja foreldri þitt á sjúkrahúsið þarftu að skipuleggja heimsóknina fyrirfram með starfsfólki deildarinnar. Fólkið sem sér um þig skipuleggur oftast heimsóknina. Ef þú treystir þér til þess gætir þú hringt sjálf/ur á deildina til að skipuleggja heimsóknina. Börn hitta oftast foreldri sitt í fjölskylduherbergi fyrir utan deildina.

Þú þarft ekki að koma með neitt ef þú kemur í heimsókn. Ef þig langar að koma með eitthvað getur þú til dæmis tekið með þér bók eða tímarit. Þegar þú ferð í fyrstu heimsóknina getur verið að foreldri þitt sé ekki eins og það var áður en það veiktist.



MUNDU

ÞAÐ GETUR TEKIÐ  
TÍMA AÐ LÍÐA BETUR

## HVAÐ GERIST EFTIR AÐ FORELDRI MITT ÚTSKRIFAST AF SJÚKRAHÚSINU?

Ef þú hefur flutt að heiman þegar foreldri þitt fór á sjúkrahús getur verið að þú getir ekki flutt strax heim aftur, það getur tekið tíma að koma hlutunum í lag. Það getur líka verið að fólkið sem aðstoðar foreldri þitt muni sjá um að styðja þig í gegnum þennan tíma.

## HVAÐ Á ÉG AÐ GERA ÞEGAR ÉG HEF ÁHYGGJUR?

Þú gætir verið með áhyggjur, liðið illa eða jafnvel fundið fyrir reiði á meðan á þessu stendur. Svo getur verið að þú fáið jafnvel samviskubít þótt þú vitir að þetta er ekki þér að kenna. Það er allt mjög eðlilegt.

## MUNDU AÐ ÞAÐ ER ALDREI ÞÉR AÐ KENNA AÐ FORELDRI ÞITT VEIKIST!

Það getur verið mjög erfitt að vera ein/n á svona tímum. Talaðu endilega við einhvern fullorðinn sem þú treystir um það hvernig þér líður. Þú gætir líka talað við heimilislækninn þinn.

EF ÞÉR FINNST AUÐVELDARA AÐ TALA VIÐ EINHVERN SEM ÞEKKIR ÞIG EKKI ÞÁ GÆTIR ÞÚ:

- ★ Hringt í **1717** sem er hjálparsími Rauða krossins en það er líka hægt að nota netspjallið hjá þeim á **www.1717.is** Það er ókeypis, bundið trúnaði og alltaf opið.
- ★ Farið inn á **www.bergid.is** en það er stuðnings- og ráðgjafarsetur fyrir ungt fólk. Þar er netspjall sem er opið virka daga kl. 9-17. Utan opnunartíma getur þú sent inn skilaboð og þau svara þér eins fljótt og þau geta. **Síminn hjá þeim er 571-5580.** Það er ókeypis, bundið trúnaði og ekkert vandamál er of lítið eða of stórt.

Hverjar sem aðstæður þínar eru þá er mjög mikilvægt að þú hugsir vel um þig og fáið þá aðstoð sem þú þarft og hefur rétt á. Mundu að gera hluti sem þú hefur gaman af eins og að hlusta á tónlist, hitta vini eða horfa á sjónvarpið. Láttu þér heldur ekki líða illa þótt þú eigir sjálf/ur skemmtilegar stundir. Allir þurfa pásu!

## HVAR GET ÉG FENGIÐ MEIRI UPPLÝSINGAR?

Það er mjög mikilvægt að þú talir við einhvern fullorðinn sem þú treystir um að foreldri þitt sé á sjúkrahúsi og spyrjir hann/hana spurninga sem liggja þér á hjarta.

Ef þú vilt vita meira getur þú skoðað þessa vefsíðu til að fá betri útskýringar:



**[www.okkarheimur.is](http://www.okkarheimur.is)**

! MUNDU

ÞÚ ERT EKKI EIN/N OG ÞETTA  
ER ALDREI ÞÉR AÐ KENNA!



**[www.okkarheimur.is](http://www.okkarheimur.is)**